


ศาสตราจารย์ นพ.คงศักดิ์ ตันไพจิตร

# พุทธกับแพทย์

# และ

# สติปกป้องเยียวยาโลก

โดย

**ศาสตราจารย์ นายแพทย์ คงศักดิ์ ตันไพจิตร**

เครดิตภาพปก: Photo by Liza Matthews (left). Photo by Zephyr / Science Photo Library (right).

# คำนำ

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงได้รับการยกย่องและเปรียบเทียบว่า เสมอเหมือนกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้วยทรงวางหลักเกณฑ์ในการรักษาผู้ป่วย กล่าวคือ มนุษย์ทั้งปวงล้วนเป็นผู้มีทุกข์ และต้องการใฝ่หาความสุขที่ถาวร โดยที่พระองค์ทรงเริ่มด้วยการศึกษาอาการของผู้ป่วยหรือมนุษย์ทั้งปวงว่า มีลักษณะอาการอย่างไรบ้าง (นั่นคือ ทุกข์) เพื่อเป็นการสาวหาเหตุที่ทำให้มีอาการเช่นนั้น คือ สมุฏฐานของโรค (นั่นคือ สมุทัย) แล้วจึงทรงวางยาได้ถูกต้องตรงกับโรคที่เป็น (นั่นคือ มรรค) เพื่อให้หายจากโรค (นั่นคือ นิโรธ)

ในบางครั้งพระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบพระองค์ว่า ทรงเป็นศัลยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในการผ่าตัดผ่าเอาศรที่แปดเปื้อนสกปรกออก ดังปรากฏใน "สุนักขัตตสูตร" ว่า "หมอผ่าตัด เป็นชื่อของตถาคตผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้เองโดยชอบแล้ว."

(*สุนักขัตตสูตร ม.อุ. 14 /64/50* ภาวะแห่งอรหัตผล แผล เป็นชื่อของอายตนะภายใน 6 โทษคือพิษเป็นชื่อของอวิชชา ลูกศร เป็นชื่อของตัณหา เครื่องตรวจ เป็นชื่อของสติ ศาตรา เป็นชื่อของปัญญาของพระอริยะ)

พระพุทธองค์ทรงเป็นแบบอย่างในการรักษาพยาบาลดูแลพระภิกษุที่อาพาธ นอนจมอยู่ในน้ำเหลืองน้ำหนองของตนเองอยู่ ทรงทำความสะอาดและเช็ดตัว จนพระภิกษุรูปนั้นสบายตัวขึ้น และสามารถรับฟังธรรมได้ และบรรลุธรรมเป็นอรหันต์ได้เป็นที่สุด เป็นการวางหลักการพยาบาลแก่มวลชนในการต่อมา ตลอดถึงทรงรักษาพระภิกษุที่ป่วยเป็นโรคท้องร่วง ซึ่งถูกทอดทิ้ง ไม่ได้รับการเหลียวแล และทรงบัญญัติพระวินัยเพื่อใช้เป็นหลักการในการดูแลภิกษุด้วยกันเอง หากไม่ปฏิบัติตาม จะถูกปรับอาบัติ

(*พระปูติคัตตติสสเถระ* คาถาธรรมบท จิตตวรรค พระไตรปิฎก ฉบับมหามกุฏ เล่มที่ 40 หน้า 435 – 440 และ วินย 5/166/178 ว่าด้วยพระพุทธองค์ทรงพยาบาลภิกษุที่อาพาธด้วยโรคท้องร่วง)

พระพุทธองค์ยังได้แสดงลักษณะของผู้พยาบาลที่ดีและผู้พยาบาลที่เลว ตลอดถึง ลักษณะของผู้ป่วยที่ดีและผู้ป่วยที่เลวไว้ด้วยอย่างชัดเจน

นอกจากนี้ พระศาสดายังทรงรอบรู้ในหลักสาธารณสุข ตลอดถึงเวชศาสตร์ป้องกัน ไม่ให้เกิดโรคและแพร่เชื้อโรค เช่น ทรงห้ามพระภิกษุสงฆ์ไม่ให้ถ่ายอุจจาระและปัสสาวะลงในทางน้ำ เพื่อเป็นการป้องกันการแพร่เชื้อโรคไปสู่มหาชน

พระพุทธองค์ยังทรงสอนให้ฉันมื้อเดียว เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง และได้ทรงวางพระวินัย ไม่ให้ฉันในยามวิกาล และเมื่อเลยเวลาเที่ยงวันไปแล้ว

พระศาสดายังทรงวางหลักให้พระภิกษุแปรงฟันเป็นประจำ เพื่อสุขภาพร่างกายที่ดี ไม่เกิดโรค ทานอาหารอร่อย ย่อยง่าย

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มีสติในการบริโภค จนพระเจ้าปเสนทิโกศลซึ่งเคยอ้วนน้ำหนักลดลงด้วยคาถาที่ทรงสอนให้มีสติในเวลาที่ทรงบริโภค ซึ่งยังประโยชน์ให้เกิดขึ้น ทั้งในปัจจุบันและในอนาคตแก่ผู้ที่ปฏิบัติตาม

เหล่านี้เป็นเพียงตัวอย่างในพระสัพพัญญุตญาณคือความรอบรู้ของพระพุทธองค์

ในทางด้านจิตวิญญาณนั้น พระพุทธศาสนาได้ก้าวไกลไปกว่าทางวิทยาศาสตร์ในยุคปัจจุบันอย่างน้อย ปี

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเข้าใจธรรมชาติและการทำงานของจิตอย่างลึกซึ้ง พระพุทธองค์เองได้ทรงเจริญจิตจนถึงความบริสุทธิ์บริบูรณ์และหลุดพ้นจากทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง ถึงซึ่งความเป็นอมตะคือนิพพาน ไม่ต้องเกิดและไม่ต้องตายอีกต่อไป พระองค์ได้ทรงแนะนำสั่งสอนหลักธรรมตลอดถึงวิธีปฏิบัติ เพื่อให้มวลมนุษย์สามารถเข้าถึงสัจธรรมนี้ได้เช่นเดียวกันกับพระองค์

พระพุทธองค์ได้ทรงค้นพบว่า จิตวิญญาณสามารถรู้ตัวของมันเองได้ และสามารถฝึกพัฒนาตนเองได้ด้วยสติปัฏฐาน 4 ให้เกิดสติ-ความรู้สึกตัว(สัมปชัญญะ) ด้วยความเพียร จะสามารถขจัดความไม่รู้ตัว ให้หายโง่(อวิชชา) ทำลายสังขารความคิดปรุงแต่งที่ทำให้เป็นทุกข์ ซึ่งเกิดจากความ(ลัก)คิดนั่นเอง

พระพุทธองค์ทรงแสดงให้เห็นว่า ชีวิตหนึ่งๆประกอบด้วยร่างกายและการจิตใจ หรือกล่าวรวมว่าคือรูปกับนาม ซึ่งสามารถขยายความให้ละเอียดออกไปในลักษณะของการประชุมของขันธ์ห้า ระหว่าง รูป(กาย) เวทนา(ความรู้สึก) สัญญา(ความหมายรู้จำได้) สังขาร(ความคิดปรุงแต่ง) วิญญาณ(ธาตุรู้) หรือ รูป และ นาม ซึ่งได้แก่ วิญญาณหรือจิต และ เจตสิก (คือ อาการของจิต ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร)

แต่เนื่องจากความโง่เขลาคืออวิชชา ด้วยไม่รู้สึกตัวนี้เอง คนเราจึงหลงไปตามความคิด และทำให้เกิดการรู้ผ่านผัสสะหรือสัมผัสกับโลกภายนอกอย่างไม่ตรงตามความจริง มิใช่เป็นการรู้ซื่อๆด้วยสัญญาบริสุทธิ์ แต่ได้ถลำเลยลึกเข้าไปในความคิด ถูกดัดแปลงไปเป็นการรู้ด้วย “สัญเจตนา” คือรู้แบบอคติเข้าข้างตนเอง แฝงไว้ด้วยกิเลสตัณหาอุปาทาน จึงไม่ใช่การรู้ซื่อๆตามธรรมชาติความเป็นจริง แต่ได้เกิดการสร้างสังขารความคิดปรุงแต่งจิตหรือมโนวิญญาณ ให้เกิด “นามรูป” นั่นคือ มโนภาพ (จิต/นาม/มโน + ภาพ/รูป หรือ

จินตนาการ นั่นคือ ภาพพจน์ซึ่งวาดขึ้นมาจากความคิด ที่เรียกกันว่า ฝันหวาน) ที่แอบแฝงไว้ด้วยอัตตาตัวตนตามอคติหรือตามความต้องการของตน ชีวิตจิตใจจึงดำเนินไปภายใต้อำนาจของสังขารความคิดปรุงแต่ง เพราะไม่รู้เท่าทันว่า กำลังถูกหลอกด้วยความ(ลัก)คิด มนุษย์ทุกชีวิตจึงเปรียบเสมือนเป็นทาสของความลักคิดนี้คอยครอบงำบงการอยู่หลังฉากตลอดเวลานั่นเอง จึงทำให้เป็นทุกข์เพราะความคิด ด้วยสวนทางกับความจริงและฝืนธรรมชาติที่แท้จริง ซึ่งเป็นไปตามกฏ"ไตรลักษณ์" กล่าวคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่ไม่มีวันที่จะยอมสยบหรือสมยอมให้เป็นไปตามความคิดที่ตนต้องการ

จากการที่ จิตสามารถรู้ตัวของมันเองได้นี้ จึงสามารถฝึกให้เกิดความรู้สึกกาย ซึ่งจะทำให้ตื่นกาย ให้เกิดความรู้สึกใจ ทำให้ตื่นใจ สามารถล่วงรู้เท่าทันความคิดปรุงแต่ง(สังขาร หรือ สัญเจตนา) และยับยั้งไม่ให้เกิดความคิดปรุงแต่งนั้นได้ทันท่วงที ด้วยการรู้ซื่อๆ คือรู้ด้วยสัญญาบริสุทธิ์ จิตจึงเป็นอิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยความลักคิด ให้ถูกจูงจมูกได้อีกต่อไป

มนุษย์ที่ฝึกตนดีแล้วจึงเป็นสัตว์ประเสริฐ และเป็นสัตว์ประเภทเดียวเท่านั้นที่สามารถฝึกฝนตนเองได้ จนถึงความบริสุทธิ์แห่งจิตและตรัสรู้และบรรลุนิพพานได้เช่นเดียวกับพระพุทธเจ้า เมื่อได้รับการแนะนำที่ถูกต้อง ต่างจากสัตว์อื่นๆที่อาจฝึกเป็นอย่างมาก เช่น ม้า ลิง หรือ สุนัข แม้จะสามารถฝึกได้ แต่ต้องอาศัยมนุษย์เป็นผู้ฝึกให้ ไม่สามารถฝึกตัวมันเองได้เหมือนมนุษย์

ขบวนการปฏิบัติเพื่อให้เห็นการทำงานของจิต จึงเป็นการสำรวจตนเองและเป็นการเดินทางด้านในเป็นธรรมวิจัย ตรวจสอบจิตและการทำงานของจิตตามความเป็นจริง ปราศจากอคติแอบแฝง จนสามารถหยุดยั้งความคิดปรุงแต่งได้ จิตจะเป็นอิสระจากความลักคิด จิตคืนสู่สภาพปกติที่แท้จริงของมัน บริสุทธิ์ สว่าง สงบ จึงเกิดญาณปัญญา สิ้นความปรารถนาที่จะดิ้นรนให้กลับไปเกิดอีก เป็นการสิ้นสุดของวัฏฏสงสาร จิตที่บริสุทธิ์จะรวมเข้ากับความว่างของจักรวาลเดิม เข้าเป็นหนึ่ง เรียกว่า นิพพาน

ปัจจุบัน สติ ซึ่งเป็นธรรมที่สำคัญที่สุดและเสมือนรวมธรรมทั้งปวงไว้ ได้แพร่หลายและเป็นที่รู้จักในซีกโลกตะวันตกและทั่วโลก และได้นำสติปัฏฐานมาปฏิบัติเพื่อใช้ในการขจัดความเครียดและช่วยเสริมในการบำบัดโรคเรื้อรังต่างๆได้ผลดียิ่ง ในรอบ 40 ปีที่ผ่านมา ทำให้มีการศึกษาวิจัยการทำงานของสติต่อสมองและร่างกายซึ่งตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์อย่างกว้างขวางมากมาย ช่วยให้เกิดความเข้าใจกระจ่างแจ้งในการทำงานของจิตและสมองในมุมมองของวิทยาศาสตร์ดีขึ้นมาก

*ศ.นพ.คงศักดิ์ ตันไพจิตร*

ศิริราช รุ่น 75

30 มีนาคม 2564

# *สารบัญ*

*บทที่ 1*

# ชีวิต คืออะไร

**ชีวิต** หมายถึง สภาวะที่จำแนกสัตว์และพืชว่า แตกต่างจากสสารอนินทรีย์ (ซึ่งปราศจากชีวิต) รวมถึง ความสามารถในการเจริญเติบโต การสืบพันธุ์ การทำหน้าที่ต่างๆ และการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องก่อนการตาย

*(Oxford Dictionary - https://www.lexico.com/en/definition/life)*

## *ชีวิต ในมุมมองของวิทยาศาสตร์*

**ชีวิต** คือสถานะที่แยกสิ่งมีชีวิตหรืออินทรีย์ออกจากสิ่งไม่มีชีวิตหรืออนินทรีย์และสิ่งมีชีวิตที่ตายแล้ว สิ่งมีชีวิตเติบโตผ่านกระบวนการสันดาป (metabolism) การสืบพันธุ์และการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในสภาพแวดล้อม

สิ่งมีชีวิตหลากหลายชนิดสามารถพบได้ในชีวมณฑลของโลก ส่วนประกอบทั่วไปของสิ่งมีชีวิตเหล่านี้ - พืช สัตว์ เห็ดรา โพรทิสต์ อาร์เคีย และ แบคทีเรีย - คือ เซลล์ที่มีส่วนของน้ำและคาร์บอนเป็นหลัก และเซลล์แหล่านี้ถูกเรียบเรียงอย่างซับซ้อนตามข้อมูลจากหน่วยพันธุกรรม สิ่งมีชีวิตเหล่านี้เข้าสู่กระบวนการสันดาป เพิ่มความสามารถในการเจริญเติบโต ตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว และ มีการปรับตัวและวิวัฒนาการจากการผ่านการคัดเลือกโดยธรรมชาติ สิ่งที่มีคุณสมบัติเหล่านี้เท่านั้นที่ถือว่าเป็นสิ่งมีชีวิต

**ชีวิต** คือ หน่วยที่ต้องใช้พลังงาน มีคุณสมบัติทั้งกายภาพและชีวภาพดังต่อไปนี้

1. ลักษณะเฉพาะในการจัดระบบร่างกาย (specific oganization)
2. มีกระบวนการสันดาป (metabolism กระบวนการเผาไหม้)
    - ก. กระบวนการสลาย หรือ แคแทบอริซึม (catabolism)
    - ข. กระบวนการสร้าง หรือ แอแนบอริซึม (anabolism)
3. มีการสืบพันธุ์ (reproduction)
4. มีการเจริญเติบโต (growth)
5. มีการเคลื่อนไหว (movement)

6. มีความรู้สึกตอบสนอง (irritability)
7. มีการปรับตัวและวิวัฒนาการ (adaptation and evolution)
8. มีภาวะธำรงดุล (homeostasis)

## โครงสร้างสิ่งมีชีวิต

ทุกชีวิตมีประกอบด้วยส่วนที่เล็กสุดเรียกว่าเซลล์ สิ่งมีชีวิตบางประเภทก็มีเพียงเซลล์เดียว(สิ่งมีชีวิตเซลล์เดียว) สิ่งมีชีวิตบางประเภทก็ประกอบด้วยหลายๆเซลล์มารวมกัน(สิ่งมีชีวิตหลายเซลล์) เพื่อให้มีหน้าที่การทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง กลุ่มของเซลล์ที่มารวมกันเป็นกลุ่มของเซลล์เรียกว่าเนื้อเยื่อ และในสัตว์จะแบ่งกลุ่มเนื้อเยื้อเป็นสี่ประเภทหลักๆ คือ กลุ่มเนื้อเยื่อบุผิว, กลุ่มเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน, กลุ่มเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ, กลุ่มเนื้อเยื่อประสาท กลุ่มเนื้อเยื้อบางส่วนจะทำงานร่วมกันเป็นอวัยวะ ที่มีหน้าที่เฉพาะ ยกตัวอย่างเช่น ( หัวใจทำหน้าที่สูบฉีดเลือด หรือผิวหนังที่ทำหน้าที่ปกป้องเราจากสภาพแวดล้อมภายนอก ) การร่วมตัวของกลุ่มเนื้อเยื่อรวมกันเป็นระบบอวัยวะของร่างกาย เช่น ระบบสืบพันธุ์ , ระบบย่อยอาหาร ซึ่งร่วมกันเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งมีชีวิต

(*https://th.wikipedia.org/wiki/ชีวิต*)

เป็นที่น่าสังเกตว่า ในคำจำกัดความของชีวิตในมุมมองของนักวิทยาศาสตร์นั้น ไม่เน้นหรือปรารภถึงส่วนสำคัญที่สุดของชีวิตว่า “จะสิ้นสุดลงด้วยการตาย” เพราะไม่มีใครสามารถที่จะหนีความตายไปพ้นได้ เพียงแค่เกริ่นอย่างผิวเผินถึงกระบวนการสลาย หรือ แคแทบอริซึม (catabolism) ไว้เท่านั้น

99% ของสิ่งมีชิวิตที่ได้เคยเกิดขึ้นบนโลกนี้ตั้งแต่แรกเริ่ม ได้สูญพันธุ์ไปหมดแล้ว เหลือเพียง 1% เท่านั้นที่เหลือเล็ดรอดมาได้จนถึงปัจจุบัน จากการที่ได้วิวัฒนาการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมซึ่งแปรปรวนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน จนเหลือมาปรากฏให้เห็นกันอยู่ในโลกยุคนี้ แม้แต่มนุษย์เองซึ่งครั้งหนึ่งเกิดเหตุวิกฤติจนเหลือมนุษย์อยู่แค่ประมาณ 2,000 – 10,000 คนบนโลกนี้ ได้รอดตายมาได้ แล้วกลับเป็นเผ่าพันธุ์เดียวที่แผ่ขยายเป็นผลสำเร็จอย่างยอดเยี่ยมจนกลายมาเป็นสัตว์ประเภทเดียวที่ครอบครองโลกนี้ไว้ได้ประหนึ่งว่าเป็นโลกของมนุษย์ โดยที่สัตว์อื่นๆไม่มีสิทธิ์มีเสียงเทียบเคียงกับมนุษย์ได้เลย ปัจจุบันมีจำนวนประชากรมนุษย์ทั้งหมดกว่า 7.7 พันล้านคน ในปลายปีค.ศ.2019/พ.ศ.2562 และจะเพิ่มจำนวนเป็น 8,500 ล้านคนในปี ค.ศ. 2030 และ 11,200 ล้านคนในปี ค.ศ. 2100 อีกทั้งมนุษย์ได้ขยายกระจายเผ่าพันธุ์ไปทั่วทุกมุมโลก และกลับเป็นผู้ทำลายสัตว์และพืชเผ่าพันธุ์อื่นๆให้สูญพันธุ์ไปอย่างนับไม่ถ้วน และมนุษย์มีส่วนสำคัญที่ทำให้สัตว์และพืชต่างๆสูญพันธุ์ไปจากโลกนี้มากถึงวันละ 150 - 200 สายพันธุ์

***ชีวิตในมุมมองของพุทธศาสนา***

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นสัพพัญญู(ผู้รู้ทุกสิ่งทุกอย่าง, ผู้รู้ทั่ว)และทรงเห็นสภาวธรรมของชีวิตได้อย่างแท้จริงและลึกซึ้งจากการตรัสรู้ และทรงแสดงให้เห็นสภาวธรรมหรือธรรมชาติที่แท้จริงของชีวิตว่า ประกอบด้วย *"ขันธ์ 5"* ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งเป็นการแสดงถึงสภาวะที่แท้จริงที่เป็นอยู่ตามความเป็นจริงโดยธรรมชาติตามธรรมดาของมัน มิได้มี มิได้เป็น สัตว์ บุคคล อัตตาตัวตน เราเขา ที่จะยึดถือว่าเป็นเจ้าของไว้ในครอบครองบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความปรารถนาได้ แต่เป็นเพียงการประชุมเข้าของขันธ์ 5 ตัวตนแท้ๆของสิ่งทั้งหลายนั้นไม่มี เมื่อแยกส่วนต่างๆ ที่มาประกอบกันเข้านั้นออกไปให้หมด ก็จะไม่พบตัวตนของสิ่งเหล่านั้นหรือในแต่ละสิ่งนั้นๆเหลืออยู่แต่ประการใด

พุทธธรรม คือ หลักธรรมคำสอนของพระศาสดาจึงเป็นไปในลักษณะของการวิเคราะห์แยกแยะส่วนประกอบของชีวิต ที่เรียกว่า"วิภัชชวาท" เพื่อให้เห็นธรรมชาติที่แท้ของชีวิต ตลอดถึงชีวิตและส่วนประกอบของชีวิตว่า ล้วนเป็น *"ไตรลักษณ์"* มีความไม่เที่ยงแท้ถาวร มีแต่ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา (อนิจจัง) อยู่ในสภาพที่ถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ไม่อาจคงทนรักษาให้อยู่ในสภาพเดิมไว้ได้ตลอดกาล (ทุกขัง) และไม่อยู่ใต้อำนาจการบังคับบัญชาให้ทรงสภาพเดิมไว้ได้ตามที่ต้องการ และสิ้นสุดลงด้วยการสูญสลายหรือตายไปในที่สุด (อนัตตา)

พุทธธรรมมีความเกี่ยวข้องเป็นพิเศษกับเรื่องชีวิต โดยเฉพาะในด้านจิตใจ การแสดงส่วนประกอบต่างๆ จึงต้องครอบคลุมทั้งวัตถุ และจิตใจ หรือทั้งรูปธรรมและนามธรรม และมักแยกแยะเป็นพิเศษในด้านจิตใจ

พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงชีวิตในลักษณะของขันธ์ 5 ดังนี้ คือ

1. รูป (Corporeality, Form) ได้แก่ ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกาย และพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติ และพฤติการณ์ต่างๆของสสารพลังงานเหล่านั้น เช่น รูป รส กลิ่น เสียง สิ่งที่กระทบสัมผัสทางกาย ตลอดถึง ความคิดหรือนามรูป

2. เวทนา (Feeling หรือ Sensation) ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และทางใจ

3. สัญญา (Perception) ได้แก่ ความกำหนดได้หรือหมายรู้ คือ กำหนดรู้อาการเครื่องหมายลักษณะต่างๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์ (object) นั้นๆ ได้

4. สังขาร (Thought Formations, Mental Formations หรือ Volitional Activities) ได้แก่ องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่างๆของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆ ปรุงแปรการตริตรึกนึกคิดในใจ และการแสดงออกทางกาย วาจา ให้เป็นไปต่างๆ เป็นที่มาของกรรม เช่น ศรัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปัญญา โมหะ โลภะ โทสะ มานะ ทิฏฐิ อิสสา มัจฉริยะ เป็นต้น เรียกรวมอย่างง่ายๆว่า เครื่องปรุงของจิต เครื่องปรุงของความคิด หรือเครื่องปรุงของกรรม

5. วิญญาณ (Consciousness) ได้แก่ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง 5 และทางใจ คือ การเห็นด้วยจักขุวิญญาณ การได้ยินด้วยโสตวิญญาณ การได้กลิ่นด้วยฆานวิญญาณ การรู้รสด้วยชิวหาวิญญาณ การรู้สัมผัสทางกายด้วยกายวิญญาณ และการรู้อารมณ์ทางใจด้วยมโนวิญญาณ

*(สํ.ข. 17/95/58 พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม)*

คนเราทุกข์เพราะยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ 5 ว่าเป็นสัตว์ บุคคล อัตตาตัวตน เราเขา ถือมั่นว่าเป็นอัตตา จึงมุ่งแต่แสวงหาผลประโยชน์ใส่ตนด้วยความโลภ โกรธ หลง ฝืนความจริงของธรรมชาติที่แท้จริงซึ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่ไม่ยอมตอบสนองตามความทะยานอยากความต้องการของตน จึงทำให้ไม่สมหวังและเป็นทุกข์ ซึ่งเป็นหัวใจของอริยสัจข้อแรก คือ

“ทุกขอริยสัจ” ดังที่ทรงสรุปโดยย่อไว้ว่า “ปัญจุปาทานักขันธาทุกขา” หรือ ขันธ์ 5 อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นคือทุกข์

ในหลักอภิธรรมนั้น ชีวิต คือความเป็นอยู่ของร่างกายหรือรูป และนามหรือจิตและเจตสิก(ซึ่งเป็นการทำงานของจิต ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร) โดยอาศัยกรรมเป็นผู้นำไปเกิด และตามรักษาดำรงชีวิตและกระทำการต่าง ๆได้โดยอาศัยจิต และเจตสิกเป็นผู้กำกับ

ส่วนต่างๆที่ประกอบขึ้นเป็นร่างกายนั้น ในทางธรรมเรียกว่า รูปธรรมเป็นธรรมชาติที่ไม่มีความรู้สึกนึกคิดใดๆทั้งสิ้น เปรียบได้ดั่งท่อนไม้ หรือเรียกสั้นๆ ว่า “รูป” มีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดาตามเหตุปัจจัย

ส่วน จิตและเจตสิก เป็น นามธรรม เรียกสั้น ๆ ว่า “นาม” เป็นธรรมชาติที่รับรู้สิ่งต่างๆ และสามารถคิดนึกเรื่องราวต่างๆ ได้

หลักอภิธรรมสอนให้ศึกษาเรียนรู้ถึงความจริงของชีวิต ที่เรียกว่า “สภาวธรรม” ซึ่งเป็น”ปรมัตถธรรม” 4 ประการ ได้แก่ จิต เจตสิก รูป และ นิพพาน ตามความเป็นจริง นั่นคือ กาย และ ใจ และการทำงาน

ของจิต (เจตสิก) ซึ่งปุถุชนสามารถเห็นและเข้าใจในธรรมทั้งสามนี้ได้ ส่วนนิพพานนั้น เห็นได้เฉพาะพระอรหันต์เท่านั้น

ในพุทธศาสนานั้น เมื่อเห็นความจริงด้วยปัญญาอันชอบ (โยนิโสมนสิการ) ด้วยวิปัสสนาญาณ (ปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริง) จะเห็นความจริงของชีวิตว่า ประกอบด้วย รูป และ นาม เห็นอาการ ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลง และความเสื่อมของรูปและนาม นั่นคือ รูปโรค – นามโรค (รูปโรค นั้น คือ โรคทางกายต้องไปหาหมอเพื่อตรวจวินิจฉัยว่าเป็นโรคอะไร แล้วหมอให้ยารักษาที่ถูกต้องกับโรคนั้นๆ ส่วนโรคทางจิตวิญญาณหรือนามโรคนั้น ต้องแก้ด้วยการบำเพ็ญจิตภาวนาด้วยวิปัสสนากรรมฐาน) และจะเห็น "ไตรลักษณ์" คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และเห็นสมมติบัญญัติอันเกิดขึ้นจากการประชุมของรูป-นาม ซึ่งเห็นเป็นขั้นตอนตามลำดับ ดังนี้

รูป-นาม → รูปธรรม-นามธรรม (รูปทำ-นามทำ) → รูปโรค-นามโรค → อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา → สมมติ → ศาสนา → พุทธศาสนา → บาป-บุญ

จะเห็นสภาวธรรมความจริงในสิ่งทั้งปวงว่า ล้วนเป็นเพียง

***วัตถุ*** (ทุกสิ่งในโลก รวมถึงรูป-นาม) – ***ปรมัตถ์*** (กำลังเห็น กำลังเป็น กำลังมี) – ***อาการ*** (ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลง)

- *หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ*

ในพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้แบ่งโรคออกเป็น 2 อย่างด้วยกันคือ โรคทางกายกับโรคทางใจ ทั้ง 2 โรคนี้ พระพุทธองค์ตรัสว่า "คนที่ไม่มีโรคทางกายเป็นเวลานานๆ ก็ยังพอหาได้ แต่คนที่ไม่มีโรคทางใจ แม้เพียงชั่วขณะนั้นหาได้ยากเต็มที จะมีก็แต่พระอรหันต์เท่านั้นที่ไม่มีโรคทางใจ"

โรคทางกายนั้น เป็นเรื่องที่อาศัยความช่วยเหลือจากแพทย์ดูแลรักษาเยียวยา แม้พระพุทธองค์เองก็ทรงตระหนักดีในข้อนี้ และทรงให้ท่านชีวกโกมารภัจจ์แพทย์ประจำพระองค์ช่วยรักษาโรคท้องผูก ตลอดถึงดูแลรักษานิ้วหัวแม่เท้าซึ่งห้อพระโลหิตจากการที่ถูกสะเก็ดหินอันแตกกระจายออกจากหินก้อนใหญ่ที่พระเทวทัตกลิ้งลงจากภูเขาหมายให้ตกมาทับพระศาสดา

พระพุทธองค์ทรงพยายามสอนแนะนำให้คนเราพ้นจากโรคทางใจ ซึ่งสามารถเยียวยาได้ด้วยการบริหารจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดความปกติขึ้นแก่จิต ตลอดถึงทำให้จิตถึงความบริสุทธิ์

บริบูรณ์ ปราศจากทุกข์ โดยไม่กลับแปรเปลี่ยน พ้นจากอิทธิพลของความโลภ ความโกรธ ความหลง ดังปรากฏใน “สัลลัตถสูตร” (สํ.สฺ. 18/369-373/240-242)

***สัลลัตถสูตร***

[369] ดูกรภิกษุทั้งหลาย

ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับแล้ว ย่อมเสวยสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง อทุกขมสุขเวทนาบ้าง

อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว ก็ย่อมเสวยสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง อทุกขมสุขเวทนาบ้าง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในชน 2 จำพวกนั้น อะไรเป็นความพิเศษ เป็นความแปลก เป็นเครื่องทำให้ต่างกันระหว่างอริยสาวกผู้ได้สดับกับปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ธรรมทั้งหลายของพวกข้าพระองค์มีพระผู้มีพระภาคเป็นรากฐานฯลฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย

ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ อันทุกขเวทนาถูกต้องแล้ว ย่อมเศร้าโศก ร่ำไร รำพัน ทุบอก คร่ำครวญ ย่อมถึงความงมงาย เขาย่อมเสวยเวทนา 2 อย่าง คือ *เวทนาทางกายและเวทนาทางใจ* ฯ

[370] ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนนายขมังธนู พึงยิงบุรุษด้วยลูกศร ยิงซ้ำบุรุษนั้นด้วยลูกศรดอกที่ 2 อีก ก็เมื่อเป็นอย่างนี้ บุรุษนั้นย่อมเสวยเวทนาเพราะลูกศร 2 อย่าง คือ ***ทางกายและทางใจ***

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน อันทุกขเวทนาถูกต้องแล้ว ย่อมเศร้าโศก ร่ำไรรำพัน ทุบอกคร่ำครวญ ย่อมถึงความงมงาย เขาย่อมเสวยเวทนา 2 อย่าง คือ เวทนาทางกายและเวทนาทางใจ

อนึ่ง เขาเป็นผู้มีความขัดเคืองเพราะทุกขเวทนานั้น ปฏิฆานุสัย(ความขัดเคืองที่นอนเนื่องในจิต) เพราะทุกขเวทนานั้น ย่อมนอนตามเขาผู้มีความขัดเคืองเพราะทุกขเวทนา เขาเป็นผู้อันทุกขเวทนาถูกต้องแล้ว ย่อมเพลิดเพลินกามสุข ข้อนั้น

เพราะเหตุอะไร เพราะปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ ย่อมไม่รู้อุบายเครื่องสลัดออกจากทุกขเวทนานอกจากกามสุข และเมื่อเขาเพลิดเพลินกามสุขอยู่ ราคานุสัย(ราคะที่นอนเนื่องในจิต)เพราะสุขเวทนานั้นย่อมนอนเนื่อง เขาย่อมไม่รู้เหตุเกิด ความดับ คุณ โทษ และอุบายเป็นเครื่องสลัดออกแห่งเวทนาเหล่านั้น ตามความเป็นจริง

เมื่อเขาไม่รู้เหตุเกิด ความดับ คุณ โทษ และอุบายเป็นเครื่องสลัดออกแห่งเวทนาเหล่านั้น ตามความเป็นจริง อวิชชานุสัย(ความโง่คือไม่รู้ที่นอนเนื่องในจิต) เพราะอทุกขมสุขเวทนา(ไม่สุขไม่ทุกข์)ย่อมนอนเนื่อง เขาย่อมเสวยสุขเวทนา เป็นผู้ประกอบด้วยกิเลสเสวยสุขเวทนานั้น ย่อมเสวยทุกขเวทนา เป็นผู้ประกอบด้วยกิเลสเสวยทุกขเวทนานั้น และย่อมเสวยอทุกขมสุขเวทนา เป็นผู้ประกอบด้วยกิเลสเสวยอทุกขมสุขเวทนานั้น

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับนี้ เราเรียกว่า เป็นผู้ประกอบด้วยชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ(ร่ำไรรำพัน) ทุกข์โทมนัสและอุปายาส (ความคับแค้นใจ) เรากล่าวว่า เป็นผู้ประกอบด้วย***ทุกข์*** ฯ

[371] ดูกรภิกษุทั้งหลาย

ฝ่ายอริยสาวกผู้ได้สดับ อันทุกขเวทนาถูกต้องแล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก ไม่ร่ำไร ไม่รำพัน ไม่ทุบอกคร่ำครวญ ไม่ถึงความงมงาย เธอย่อมเสวยเวทนาทางกายอย่างเดียว ไม่ได้เสวยเวทนาทางใจ ฯ

[372] ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนนายขมังธนูพึงยิงบุรุษด้วยลูกศร ***ยิงซ้ำบุรุษนั้นด้วยลูกศรดอกที่ 2 ผิดไป*** ก็เมื่อเป็นอย่างนี้ ***บุรุษนั้นย่อมเสวยเวทนาเพราะลูกศรดอกเดียว***

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ผู้อันทุกขเวทนาถูกต้องแล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก ไม่ร่ำไร ไม่รำพัน ไม่ทุบอกคร่ำครวญ ไม่ถึงความงมงาย ***เธอย่อมเสวยเวทนาทางกายอย่างเดียว ไม่ได้เสวยเวทนาทางใจ***

อนึ่ง เธอย่อมไม่มีความขัดเคืองเพราะทุกขเวทนานั้นปฏิฆานุสัยเพราะทุกขเวทนานั้น ย่อมไม่นอนตามเธอผู้ไม่มีความขัดเคืองเพราะทุกขเวทนา เธอผู้อันทุกขเวทนาถูกต้องแล้ว ย่อมไม่เพลิดเพลินกามสุข ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะอริยสาวกผู้ได้สดับนั้น ย่อมรู้ชัดซึ่งอุบายเป็นเครื่องสลัดออกจากทุกขเวทนา นอกจากกามสุข เมื่อเธอไม่เพลิดเพลินกามสุข ราคานุสัยเพราะสุขเวทนาย่อมไม่นอนเนื่อง เธอย่อมรู้ชัดซึ่งเหตุเกิด ความดับ คุณ โทษ และอุบายเป็นเครื่องสลัดออกแห่งเวทนาเหล่านั้น ตามความเป็นจริง เมื่อเธอรู้ชัดซึ่งเหตุเกิด ความดับ คุณ โทษ และอุบายเป็นเครื่องสลัดออกแห่งเวทนาเหล่านั้นตามความเป็นจริง อวิชชานุสัยเพราะอทุกขมสุขเวทนาย่อมไม่นอนเนื่อง

ถ้าเธอเสวยสุขเวทนา ย่อมเป็นผู้ปราศจากกิเลสเสวยสุขเวทนานั้น

ถ้าเสวยทุกขเวทนาย่อมเป็นผู้ปราศจากกิเลสเสวยทุกขเวทนานั้น

ถ้าเสวยอทุกขมสุขเวทนา ย่อมเป็นผู้ปราศจากกิเลสเสวยอทุกขมสุขเวทนานั้น

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับแล้วนี้ เราเรียกว่า เป็นผู้ปราศจากชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เราย่อมกล่าวว่า เป็น***ผู้ปราศจากทุกข์***

ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้แลเป็นความพิเศษ เป็นความแปลกกัน เป็นเครื่องกระทำให้ต่างกันระหว่างอริยสาวกผู้ได้สดับกับปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ ฯ

[373] อริยสาวกนั้นเป็นผู้มีปัญญา ทั้งเป็นพหูสูต ย่อมไม่เสวยทั้งสุขเวทนา ทั้งทุกขเวทนา นี้แลเป็นความแปลกกันระหว่างธีรชนผู้ฉลาดกับปุถุชน ธรรมส่วนที่น่าปรารถนา ย่อมไม่ย่ำยีจิตของอริยสาวกนั้น ผู้มีธรรมอันรู้แจ้งแล้ว เป็นพหูสูตเห็นแจ้งโลกนี้และโลกหน้าอยู่ ท่านย่อมไม่ถึงความขัดเคืองเพราะอนิฏฐารมณ์

อนึ่ง เวทนาเป็นอันตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะอริยสาวกนั้นไม่ยินดีและไม่ยินร้าย ***อริยสาวกนั้นรู้ทางดำเนินอันปราศจากธุลีและหาความโศกมิได้ ย่อมเป็นผู้ถึงฝั่งแห่งภพรู้โดยชอบ ฯ***

*บทที่ 2*

## ความตาย และ ความไม่ประมาท

### *ปัจจยาการ – ความเป็นเหตุและผล*

ปัจจยการ คือ การเห็นตามความจริงว่า ทุกสิ่งในโลกและจักรวาล ล้วนเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เป็น "ปัจจยาการ" มิใช่เกิดขึ้นมาลอยๆโดยตัวของมันเอง หากว่าเมื่อมีเหตุให้เกิด จึงเกิดขึ้น และ เมื่อหมดเหตุให้เกิด ย่อมดับลง นั่นคือ *"อิทัปปัจจยตา-ปฏิจจสมุปบาท"*

เมื่อเห็นความจริงของธรรมชาติตามความเป็นจริง จิตย่อมเบื่อหน่ายจากความถือมั่นในขันธ์ 5 ซึ่งก่อเกิดภาระ เป็นของหนัก ทำให้เกิดทุกข์ ทุกครั้งที่เข้าไปยึดถือ จิตจึงเกิดปัญญาฉลาดขึ้นจากการที่เห็นความจริงนี้ ย่อม***เบื่อหน่าย***ต่อภาระของหนักเมื่อเข้าไปถือมั่น และ***คลายกำหนัด*** เลิกถือมั่นและหายอยาก จึง***หลุดพ้น****จากทุกข์*เป็นที่สุด

ดังนั้น พุทธศาสนาจึงเน้นให้มีความเพียร ขยันหมั่นศึกษาปฏิบัติด้วยความเพียรเพ่งเผากิเลส พร้อมไว้ด้วยสติ-ความรู้สึกตัว *(อาตาปี สัมปชาโน สติมา)* ซึ่งสติ-ความรู้สึกตัว/สัมปชัญญะ เป็นสัญญาบริสุทธิ์ นั่นคือ รู้ซื่อๆ รู้เท่าทันสภาวธรรมต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต จากการกระทบกับสิ่งภายนอก ผ่านทางอายตนะหรือทวารทั้งหก (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) โดยเฉพาะที่จิตเป็นสำคัญ  โดยการระลึกรู้ที่ ***กาย***และรูป ความรู้สึกหรือ ***เวทนา จิต***หรือวิญญาณ และ***ธรรม*** นั่นคือ ระลึกรู้อย่างต่อเนื่องที่ฐานทั้ง 4 หรือนิวาสคือที่อยู่ทั้งสี่หน่วยของชีวิต ซึ่งเรียกรวมว่า ***"สติปัฏฐาน4"***  ซึ่งเป็นการฝึกให้รู้เท่าทันต่อ***ขันธ์ 5*** (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ที่ประกอบกันขึ้นในแต่ละชีวิต ให้เห็นตามความเป็นจริงต่อสภาวธรรมทั้งปวงที่กำลังเกิดขึ้น ซึ่งหากว่ารู้ไม่เท่าทัน จะก่อให้เกิดสังขารความคิดปรุงแต่งจิต นั่นคือ ลุ่มหลงด้วยความไม่รู้เท่าทันสภาวธรรมที่กำลังเป็นไปนั้นตามความเป็นจริง จึงเกิดความคิดปรุงแต่งจิต (สังขาร) ก่อให้เกิดผลคือทุกข์ตามมา




ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า *"สัพเพสังขารา ทุกขา"* นั่นคือ การปรุงแต่ง

ทั้งปวงล้วนเป็นทุกข์ ซึ่งรวมถึงการปรุงแต่งทางจิตด้วยความคิดอยู่ด้วย ที่ทำให้ทุกข์

พระศาสดายังได้ตรัสถึง***โลกเกิดขึ้นที่กายและใจนี้***เอง ว่า

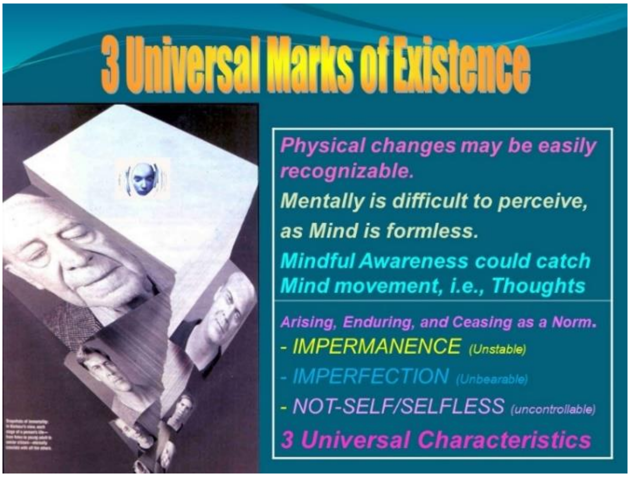
*"ในร่างกายที่ยาวประมาณวาหนึ่งนี้ ที่ยังประกอบด้วยสัญญาและใจนี่เอง*

เราได้บัญญัติ ***โลก เหตุให้เกิดโลก ความดับไม่เหลือแห่งโลก*** และ***ทางปฏิบัติให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งโลก*** ไว้ ดังนี้แล."

*(ไตร. บาลี. จตุกฺก. อํ. 21/62/45. อริย. 440)*

ซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนพัฒนาแก้ไขได้ จนถึง ความดับไม่เหลือแห่งโลก นั่นคือ ที่สุดแห่งทุกข์

ร่างกายคนเรานั้น เกิดขึ้นจากการประกอบกันขึ้นด้วยส่วนต่าง ๆเป็นการประชุมปรุงแต่ง(สังขาร)กันขึ้นทางกาย ซึ่งพระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นว่า ย่อมเป็นไปตามกฎ***ไตรลักษณ์*** ว่าเป็น*อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา* ย่อมแปรปรวนไปตามกาล เกิด แก่ เจ็บ และตาย ไปในที่สุด จึงไม่ควรประมาท ปล่อยชีวิตให้ล่วงไปโดยเปล่าประโยชน์ ควรเร่งทำความเพียร มี***โยนิโสมนสิการ*** คือ เห็นตามความจริงในธรรมชาติแห่งความแปรปรวนด้วยปัญญาอันชอบ และใช้อนิจจสัญญาความไม่แน่นอน(อนิจจัง)เป็นองค์ประกอบของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ให้เห็นทุกข์(ทุกขัง)ที่เกิดควบคู่กันมา และปราศจากอัตตาตัวตนที่แท้จริง(อนัตตา) นั่นคือ ***"ไตรลักษณ์"*** จิตที่เห็นความจริงของธรรมชาติที่แท้จริง ย่อมเกิดญาณปัญญา เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด และหลุดพ้น เมื่อเลิกยึดมั่นถือมั่น




พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงกฎธรรมชาติ คือ ***"ไตรลักษณ์"*** หรือ ***"ธรรมนิยาม 3"*** ไว้เมื่อ 2609 ปีมาแล้วว่า

ธรรมนิยาม 3 (กำหนดแห่งธรรมดา, ความเป็นไปอันแน่นอนโดยธรรมดา, กฎธรรมชาติ — orderliness of nature; natural law)

1. สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา (สังขารคือสังขตธรรมทั้งปวงไม่เที่ยง — all conditioned states are impermanent)

2. สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา (สังขารคือสังขตธรรมทั้งปวงเป็นทุกข์ — all conditioned states are subject to oppression, conflict or suffering, imperfection)

3. สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา (ธรรมคือสังขตธรรมและอสังขตธรรม หรือสังขารและวิสังขารทั้งปวงไม่ใช่ตน — all states are not-self or soulless, selfless)

หลักความจริงนี้ แสดงให้เห็นลักษณะ 3 อย่าง ที่เรียกว่า ไตรลักษณ์ ของสภาวธรรมทั้งหลาย พระพุทธเจ้าจะอุบัติหรือไม่ก็ตาม หลักทั้งสามนี้ ก็คงมีอยู่เป็นธรรมดา พระพุทธเจ้าเป็นแต่ทรงค้นพบ และนำมาเปิดเผยแสดงแก่เวไนย.

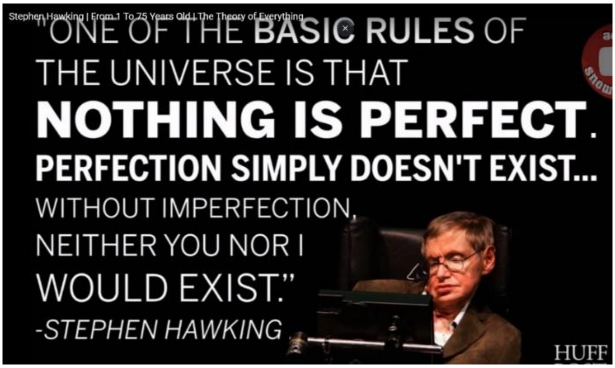
*(องฺ.ติก. 20/576/368. A.I.285.)*

*(พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม โดยสมเด็จพระพุมธโฆษาขารย์ ป.อ.ปยุตโต)*

ทุกอย่างในจักรวาลล้วนเป็นทุกข์นั่นคือการทนสภาพเดิมไว้ไม่ได้ (ยกเว้นนิพพาน ซึ่งอยู่นอกระบบจักรวาล เป็นความว่างพื้นฐานของจักรวาลสามารถรองรับให้จักรวาลขยายตัวได้โดยไร้ขอบเขตไม่มีที่สิ้นสุด) แม้แต่โลกก็หมุนโคจรรอบตัวเองทุก 24 ชั่วโมงและรอบดวงอาทิตย์ทุกหนึ่งปี ซึ่งโคจรไปรอบทางช้างเผือกทุกๆ 225 - 250 ล้านปี เนื่องมาจากแรงดึงดูดและแรงผลักดัน เช่น จากแรงโน้มถ่วง (gravity) จากสสารมืด (dark matter) และพลังมืด (dark energy) เป็นต้น ทำให้เกิดความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงและเกิดฤดูกาลต่างๆขึ้นในทั้งหมดของจักรวาลต่อทุกสิ่งและบนโลกนี้ด้วย ตลอดถึงทุกๆชีวิต ทำให้มีการเกิด การเจริญเติบโต ความแก่ชราและความตายแตกสลายไปอย่างต่อเนื่อง แสดงให้เห็นว่าทุกสิ่งมิได้หยุดนิ่งหรือทรงสภาพอยู่ในความสมบูรณ์แบบโดยแท้จริง แต่เป็นทุกข์ (ทุกขัง) หรือการทนสภาพเดิมไว้ไม่ได้ จึงแปรปรวนเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) อยู่ตลอดเวลา ไม่อยู่ใต้การบังคับบัญชาของตน (อนัตตา) ให้เป็นไปตามต้องการ หากแต่ว่าเป็นไปตามเหตุปัจจัยของแรงดึงดูดแรงผลักดันแรงกระตุ้นให้เคลื่อนไหวแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ หรือเป็นผลจากแรงผลักดันซึ่งเกิดจากการปรุงแต่งของจิตใจ(สังขาร)หรือความ(ลัก)คิด(มโนสัญเจตนา)ในสิ่งมีชีวิตที่มีจิตใจ เพื่อให้ได้มาซึ่งอาหารและปัจจัย 4 (อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่มและยารักษาโรค)ในมนุษย์ ตลอดถึงอำนาจ ผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจ การเมือง และสถานภาพทางสังคม

หากโลกอยู่ในความสมดุลโดยบริบูรณ์หรือสมบูรณ์แบบหมด ย่อมปราศจากแรงดึงดูด แรงผลักดัน แรงกระเพื่อมปรุงแต่งอื่นๆทั้งสิ้น โลกย่อมหยุดหมุน ย่อมไม่มีฤดูกาลปรากฏ (ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นผลจากดาวเคราะห์อีกดวงขนาดย่อมเท่าดาวอังคารพุ่งมาชนโลก ทำให้โลกเอียงไป 23.5 องศา ฤดูกาลจึงกลับกันระหว่างโลกซีกเหนือและซีกใต้ และแรงกระดอนส่งผลให้เกิดดวงจันทร์ขึ้นอีกด้วย ซึ่งส่งแรงดึงดูดมาบนโลกทำให้เกิดน้ำขึ้นน้ำลง) ไม่มีการเปลี่ยนแปลง ไม่มีการเกิดการตาย ปราศจากการปรุงแต่งทั้งสิ้น จึงไม่มีชีวิตปรากฏ ไม่มีวิวัฒนาการ รวมถึงปราศจากมนุษย์ด้วย

แม้นักวิทยาศาตร์ยุคปัจจุบันก็ยืนยันในเรื่องนี้ว่า เป็นจริงเยี่ยงนั้น เช่น สตีเฟน ฮอกิ้ง (Stephen Hawking) กล่าวว่า




*"กฎขั้นพื้นฐานของจักรวาล คือ*

***ทุกสิ่งมิได้มีความสมบูรณ์แบบ***

*ไม่มีความสมบูรณ์แบบปรากฏอยู่ในจักรวาล*

*หากปราศจากความบกพร่องในความสมบูรณ์แบบนี้อยู่ (นั่นคือ ถ้าทุกอย่างสมบูรณ์แบบหมด) คุณและฉันก็จะไม่ปรากฏเกิดมาบนโลกนี้"*

## ***คนเราทุกข์เพราะความคิด***

ปรมาจารย์ทางวิปัสสนา ได้แก่ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล ต่างก็กล่าวยืนยันไว้ตรงกันว่า

***"คนเราทุกข์เพราะความคิด"***

แต่สามารถฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลัก***สติปัฏฐาน 4*** ด้วย*ความเพียร-ความรู้สึกตัว-สติ (อาตาปี สัมปชาโน สติมา)* จะสามารถเห็นแจ้งต่อความจริงตามความเป็นจริง รู้เห็นเท่าทันความคิด จึงไม่เกิดความ(ลัก)คิด และกำจัดอภิชฌา (ความอยากได้มาเป็นของตน) และ โทมนัส(ความไม่อยากได้ไว้ในครอบครอง) ใดๆในโลกให้หมดไปได้ นั่นคือ เมื่อเห็นและรู้เท่าทันความคิด ความคิดจะขาดลง จะไม่เกิดสังขารหรือความคิดปรุงแต่งด้วยตัณหาตามมา จึงไม่เป็นทุกข์ เมื่อปราศจากเหตุให้เกิดทุกข์จากความ(ลัก)คิดด้วยกิเลส ตัณหา

*กายวิภาค (Anatomy)* และ *สรีรวิทยา (Physiology)*

พระพุทธองค์ทรงทราบถึงหลักของ ***กายวิภาค (Anatomy) และ สรีรวิทยา (Physiology)*** นั่นคือ ระบบอวัยวะต่างๆในกายและการทำงานของส่วนต่างๆของร่างกายอย่างลึกซึ้ง

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการทำงานของ **"อายตนะทั้ง 6"** ซึ่งเป็นประตูหรือทวารให้รับรู้โลกภายนอก (**อายตนะภายนอก** ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส กายสัมผัส และ ธรรมารมณ์) ตลอดถึงโลกภายใน (**อายตนะภายใน** ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ) ซึ่งจะถูกกำหนดหมายรู้ได้ด้วยระบบประสาทจำเพาะในการรับรู้ (**วิญญาณ**) ทำให้สามารถหมายรู้จำได้ว่าสิ่งที่มากระทบอยู่นั้นคืออะไร ได้แก่ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และ มโนวิญญาณ ตามลำดับ ตลอดไปจนถึงสิ่งที่คอยควบคุมคุ้มครองทวารทั้ง 6 ให้สำรวม ได้แก่ จิต ซึ่งสามารถฝึกฝนได้ด้วยความเพียร-ความรู้สึกตัว-สติ ดังปรากฏใน

*อปัณณกสูตร* ว่าด้วย ข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด

พระพุทธองค์ตรัสถึงธรรม 3 ประการ ที่ภิกษุประกอบแล้ว ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติไม่ผิด และชื่อว่าปรารภปัญญาเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย นั่นคือ

*เป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย 1*

*เป็นผู้รู้จักประมาณในโภชนะ 1*

*เป็นผู้ประกอบความเพียร 1*

***การคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย***

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เห็นรูปด้วยตาแล้ว ฟังเสียงด้วยหูแล้ว ดมกลิ่นด้วยจมูกแล้ว ลิ้มรสด้วยลิ้นแล้ว ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกายแล้ว รู้แจ้งธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว ย่อมไม่ถือเอาโดยนิมิต (เครื่องหมาย) ย่อมไม่ถือเอาโดยอนุพยัญชนะ (ลักษณะโดยละเอียด)

ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมจักขุนทรีย์ โสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ มนินทรีย์ (ประสาทตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ที่เมื่อไม่สำรวมแล้ว จะพึงเป็นเหตุให้อกุศลธรรมอันลามก คือ อภิชฌา (ความอยากได้ ความติดใจ) และโทมนัส (ความเสียใจ ความไม่พอใจ คือความโกรธ) ครอบงำได้

ย่อม*รักษา*จักขุนทรีย์ โสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ มนินทรีย์

ย่อมถึงความ*สำรวม*ในจักขุนทรีย์ โสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ มนินทรีย์

ภิกษุชื่อว่า***คุ้มครองทวาร***ในอินทรีย์ทั้งหลายอย่างนี้

### *รู้จักประมาณในโภชนะ*

ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายแล้ว ฉันอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อจะมัวเมา ไม่ใช่เพื่อจะประดับ ไม่ใช่เพื่อจะประเทืองผิว เพียงเพื่อกายนี้ตั้งอยู่ เพื่อจะให้กายนี้เป็นไปเพื่อจะกำจัดความเบียดเบียนลำบาก เพื่อจะอนุเคราะห์พรหมจรรย์ด้วยคิดเห็นว่า เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสีย และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความที่กายจักเป็นไปได้นาน ความเป็นผู้ไม่มีโทษและความอยู่สำราญจักเกิดมีแก่เรา

ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้***รู้จักประมาณ***ในโภชนะอย่างนี้

### *ประกอบความเพียร*

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอาวรณิยธรรม (ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งเครื่องกั้น เครื่องกำบัง) ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน

ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอาวรณิยธรรม ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดยามต้นแห่งราตรี ตลอดยามกลางแห่งราตรี

ย่อมสำเร็จสีหไสยาโดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ทำความหมายในอันจะลุกขึ้นไว้ในใจ

ย่อมลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอาวรณิยธรรม ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยาม

ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้***ประกอบความเพียร***อย่างนี้

*(อปัณณกสูตร องฺ.เอก. 20/455/129-130)*

## *พยาธิสรีรวิทยา (Pathophysiology)*

### *ความตาย*

พระศาสดาทรงทราบชัดในการทำงานของร่างกายอย่างลึกซึ้งกว้างขวาง ตลอดถึง ความไม่เที่ยงที่อาจเกิดด้วยโรคต่างๆ นั่นคือ *พยาธิสรีรวิทยา (Pathophysiology)* รวมถึงภยันตรายต่างๆได้อย่างมากมาย

และทรงชี้ให้เห็นถึงความแปรปรวนในร่างกายและจิตใจ และเน้นให้เห็นสัจธรรมความจริงของชีวิตเป็นสำคัญว่า ***ชีวิตย่อมสิ้นสุดลงด้วยการตาย*** ดั่งคำนิยามของชีวิตซึ่งเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปทุกยุคทุกสมัย ไม่มีใครสักคนที่จะพ้นจากความตายและหลีกเลี่ยงความจริงนี้ไปได้

***ชราและมรณะ***

พระเจ้าปเสนทิโกศลทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า ผู้ที่เกิดมาแล้วที่พ้นจากชราและมรณะมีหรือไม่

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสตอบพระเจ้าปเสนทิโกศลว่า คนเกิดมาแล้วที่พ้นจากชรามรณะไม่มีเลย

แม้กษัตริย์ พราหมณ์ คฤหบดี ซึ่งเป็นผู้มั่งคั่งมีทรัพย์มาก มีโภคะมาก มีทองและเงินมากมาย มีทรัพย์เครื่องอุปกรณ์น่าปลื้มใจมากมาย มีทรัพย์มากมาย ก็ไม่มีพ้นจากชรามรณะ

แม้ภิกษุทุกองค์ ซึ่งเป็นพระอรหันต์ หมดสิ้นอาสวะแล้ว กระทำกรณียะเสร็จแล้ว หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ แม้ร่างกายนี้แห่งพระอรหันต์เหล่านั้น ก็เป็นสภาพแตกดับ ถูกทอดทิ้งเป็นธรรมดา

แล้วได้ตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปว่า

*ราชรถอันวิจิตรดี ย่อมชำรุดโดยแท้*

*อนึ่ง แม้สรีระก็ย่อมเข้าถึงชรา*

*แต่ว่าธรรมของสัตบุรุษหาเข้าถึงชราไม่*

*สัตบุรุษเท่านั้นย่อมรู้กันได้กับสัตบุรุษ*

(ราชสูตร สํ.ส. 15/331/100)

[811] *ชีวิตนี้น้อยนัก มนุษย์ย่อมตายภายใน 100 ปี*

*แม้หากผู้ใดจะมีชีวิตอยู่เกินไปกว่านั้น ผู้นั้นก็จะตายเพราะชราแน่แท้*

*(ชราสูตร ขุ.สุ. 25/811/695)*

*ความตายแอบแฝง (Apoptosis)*

***ความชรา***

[962] พระอานนท์ปรารภกับพระพุทธเจ้าถึงสรีระที่เสื่อมถอยลงของพระองค์

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรอานนท์ ข้อนี้เป็นอย่างนั้น

***ชราธรรมย่อมมีในความเป็นหนุ่มสาว*** [In Youth, there is Aging. เช่น กระดูกเริ่มงอกบ่งบอกถึงความชราตั้งแต่วัยสามสิบเป็นต้นไป เมื่อตรวจด้วยเอกซเรย์กระดูกสันหลัง)

***พยาธิธรรมย่อมมีในความไม่มีโรค*** [In Health, there is Illness. ปัจจุบัน นักวิทยาศาสตร์พบว่ามีการแปรสภาพที่สารพันธุกรรมดีเอนเอมากถึง 500,000 ครั้งต่อเซลล์ต่อวัน DNA modification events per cell per day หากแก้ไขไม่ทันก็จะเกิดเป็นโรคขึ้น]

***มรณธรรมย่อมมีในชีวิต*** [In Life, there is Death – ที่เรียกว่า Apoptosis = programmed cell death การตายของเซลล์ที่ได้ถูกกำหนดไว้แล้วล่วงหน้าของแต่ละเซลล์ ซึ่งเกิดขึ้นในสิ่งมีชีวิตที่ประกอบด้วยหลาย ๆเซลล์ มีการเปลี่ยน แปลงทางชีวเคมีซึ่งทำให้เซลล์แปรรูปในลักษณะเอกลักษณ์ และตายลงในที่สุด]

*(สัญลักษณ์แห่งความชรา ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่)*

*ผิวพรรณไม่บริสุทธิ์ผุดผ่องเหมือนเมื่อก่อน สรีระก็หย่อนย่นเป็นเกลียว กายก็ค้อมไปข้างหน้า* และ

*ความแปรปรวนแห่งอินทรีย์ คือ จักษุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย ก็ปรากฏอยู่.*

[965] พระผู้มีพระภาคผู้สุคตศาสดา ครั้นตรัสไวยากรณ์ภาษิตนี้จบลงแล้ว จึงได้ตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า

*“ถึงท่านจะติความแก่อันเลวทราม ถึงท่านจะติความแก่อันทำให้ผิวพรรณทรามไป*

*รูปอันน่าพึงใจก็คงถูกความแก่ย่ำยีอยู่นั่นเอง*

*แม้ผู้ใดพึงมีชีวิตอยู่ได้ร้อยปี สัตว์ทั้งปวงมีความตายเป็นเบื้องหน้า*

*ความตายย่อมไม่ละเว้นอะไรๆ ย่อมย่ำยีทั้งหมดทีเดียว.”*

*(ชราสูตร สํ.ม. 19/962/237)*

*"มรณธรรมย่อมมีในชีวิต"* ทำให้นักวิทยาศาสตร์ฉงนอย่างยิ่งว่า พระพุทธองค์ทรงทราบหยั่งลึกถึงเรื่อง "Apoptosis" นั่นคือ programmed cell death ตั้งแต่เมื่อ 2,600 ปีมาแล้วได้อย่างไร ในเมื่อเป็นเรื่องที่เพิ่งค้นพบประมาณ 50 ปีนี้เอง ซึ่งเป็นความตายที่ซ่อนเร้นแอบแฝงอยู่ในทุกๆเซลล์ว่า ถูกโปรแกรมไว้แล้วให้ตายเมื่อไร แม้ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่

พระพุทธองค์จึงทรงเตือนมนุษย์ทั้งปวงให้ไม่ประมาท เตือนสติให้มีความเพียรละความถือมั่น ซึ่งสามารถทำให้พ้นทุกข์ได้ ดังตัวอย่างใน

***"มรณัสสติสูตร"***

*"*ดูกรภิกษุทั้งหลาย ***มรณัสสติอันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ (คือ นิพพาน) มีอมตะเป็นที่สุด***

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อกลางวันผ่านไป กลางคืนย่างเข้ามา ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เหตุแห่งความตายของเรามีมากหนอ คือ งูพึงกัดเรา แมลงป่องพึงต่อยเรา หรือตะขาบพึงกัดเรา เราพึงตายเพราะเหตุนั้น

อันตรายนั้นพึงมีแก่เรา เราพึงพลาดล้มลง อาหารที่เราฉันแล้วไม่พึงย่อย (indigestion) ดีของเราพึงกำเริบ (cholecystitis) เสมหะของเราพึงกำเริบ (acute bronchitis, pneumonia) หรือลมที่มีพิษเพียงดังศัสตราของเราพึงกำเริบ (status asthmaticus) เราพึงตายเพราะเหตุนั้น อันตรายนั้นพึงมีแก่เรา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนั้นพึงพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ธรรมอันเป็นบาปอกุศลที่เรายังละไม่ได้ อันจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้กระทำกาละ(ตาย)ในกลางคืน มีอยู่หรือหนอ ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่ ย่อมทราบอย่างนี้ว่า ธรรมอันเป็นบาปอกุศลที่เรายังไม่ได้ละอันจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้กระทำกาละในกลางคืน ยังมีอยู่

ภิกษุนั้นพึงทำฉันทะ ความพยายาม ความอุตสาหะ ความเพียร ความไม่ท้อถอย สติและสัมปชัญญะ *(อาตาปี สัมปชาโน สติมา)* ให้มีประมาณยิ่ง เพื่อละธรรมอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้น

เปรียบเหมือนบุคคลผู้มีผ้าโพกศีรษะถูกไฟไหม้ หรือมีศีรษะถูกไฟไหม้ พึงทำฉันทะ ความพยายาม ความอุตสาหะ ความเพียร ความไม่ท้อถอย สติและสัมปชัญญะ ให้มีประมาณยิ่ง เพื่อดับผ้าโพกศีรษะหรือศีรษะนั้น ฉะนั้น

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่ย่อมทราบอย่างนี้ว่า ธรรมอันเป็นบาปอกุศลที่เรายังละไม่ได้ อันจะพึงเป็นอันตรายแก่เราผู้กระทำกาละในกลางวันไม่มี

ภิกษุนั้นพึงเป็นผู้มีปีติและปราโมทย์ ตามศึกษาในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันกลางคืนอยู่เถิด

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็มรณัสสติอันภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ (คือ นิพพาน) มีอมตะเป็นที่สุด ฯ

*(ทุติยมรณัสสติสูตร / มรณัสสติสูตรที่ 2 องฺ.ปญฺจก. 22/20/447-449)*

“ภิกษุใดเจริญมรณัสสติว่า เราคงอยู่ได้เพียงชั่วขณะที่เคี้ยวข้าวหนึ่งคำ (aspiration) หรือ ชั่วขณะที่หายใจเข้าออก(heart attack) เราพึงมนสิการคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาค และกระทำกิจให้มาก

ภิกษุเหล่านี้เป็นผู้ไม่ประมาท เจริญมรณัสสติ เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะ(กิเลสที่หมักหมมดองอยู่ในสันดาน)ทั้งหลายอย่างแรงกล้า

*(ปฐมมรณัสสติสูตร / มรณัสสติสูตร 1 องฺ.ปญฺจก. 22/19/444-447)*

แสดงให้เห็นว่า พระพุทธองค์ทรงเตือนสติ ให้เห็นว่าชีวิตนี้น้อยนัก ไม่แน่นอน อาจจะตายเมื่อไรก็ได้ แม้ชั่วลมหายใจ เช่น ภาวะหัวใจล้มเหลวโดยเฉียบพลัน (heart attack) หรือ เพียงชั่วขณะที่เคี้ยวข้าวหนึ่งคำ อาจสำลักข้าวหรือน้ำถึงตายได้ (aspiration)

ดังในปัจจุบัน มีข้อมูลยืนยันถึงความไม่เที่ยง ความแปรปรวนของชีวิตด้วยสถิติในสาเหตุของการตายสูงสุดในประเทศสหรัฐฯที่ตายในปีพ.ศ. 2560 มีอาทิ

1. โรคหัวใจ อัตราการตาย 647,457 = 23.0%

2. โรคมะเร็ง อัตราการตาย 599,108 = 21.3%

3. อุบัติเหตุ อัตราการตาย: 169,936 = 6%

4. โรคปอดเรื้อรัง อัตราการตาย: 160,201 = 5.7%

5. โรคอัมพาต อัตราการตาย: 146,383 = 5.2%

6. โรคความจำเสื่อม อัลไซเมอร์ อัตราการตาย: 121,404 = 4.3%

7. โรคเบาหวาน อัตราการตาย: 83,564 = 3.0%

8. โรคไข้หวัดใหญ่และปอดบวม อัตราการตาย: 55,627 = 2.0%

9. โรคไต อัตราการตาย: 50,633 = 1.8%

10.การฆ่าตัวตาย อัตราการตาย: 41,173 = 1.7%

ชี้ให้เห็นว่า ชีวิตคนเรานี้น้อยนัก ไม่แน่นอน อาจตายวันตายพรุ่งด้วยโรคหรืออุบัติเหตุต่างๆได้ไม่เว้นหน้า

ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงเตือนไว้ และให้ทุกคนขวนขวายทำความเพียรให้สิ้นทุกข์ ไม่ควรประมาทในชีวิต แล้วทรงใช้ความตายนั่นแหละให้กลับเป็นอารมณ์หรือเครื่องมือในการเจริญสติ ดังที่ตรัสไว้ใน “มรณัสสติสูตร” ไม่ให้ประมาท ทรงเตือนสติให้พึง ทำฉันทะ ความพยายาม ความอุตสาหะ ความเพียร ความไม่

ท้อถอย มีสติและสัมปชัญญะ (อาตาปี สัมปชาโน สติมา) ให้มีประมาณยิ่ง ซึ่งเมื่อเจริญให้มากแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ (คือ นิพพาน) มีอมตะเป็นที่สุด

นั่นคือ เมื่อทำความเพียรเพ่งเผากิเลส ด้วยสติ-ความรู้สึกตัว จะสามารถหลุดออกจากสังสารวัฏฏ์ (วงจรแห่งการเวียนว่ายตายเกิด) และเข้าถึงอมตะ คือ นิพพาน ซึ่งเป็นความสุขอย่างยิ่ง (*นิพพานัง ปรมัง สุขัง*)

ดังนั้น ***พุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาที่มุ่งให้เกิดความสุขสูงสุดอย่างถาวรต่อชีวิต*** ให้ปราศจากทุกข์ ที่ไม่กลับกำเริบอีก และทุกคนสามารถจะปฏิบัติให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ ดังที่พระอริยสาวกจำนวนมากมายได้บรรลุอมตะถึงความสุขสูงสุด นั่นคือนิพพานแล้ว เป็นประจักษ์พยานถึงบุคคลที่สามารถบรรลุความสุขที่แท้จริงได้

ดังจะเห็นได้ในคำสอนของพระพุทธองค์ ใน ***"เทวทหสูตร"*** ซึ่งตรัสถึง

"วิธีทำความเพียรพยายามที่จะให้เกิดผล(ในการดับทุกข์)นั้น"

"ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1. เมื่อตนไม่มีทุกข์ ก็ไม่เอาทุกข์มาทับถมตน

2. เมื่อตนมีสุขที่เป็นธรรม (นิรามิสสุข สุขที่ไม่อิงอามิส) ก็ไม่ทิ้งความสุขนั้น

3. ไม่เป็นผู้หมกมุ่นในความสุขนั้น (ไม่ยึดติดสุขนั้น ซึ่งไม่เที่ยงแท้ถาวร)

4 เธอตระหนักว่า เรายังมีเหตุให้เกิดทุกข์อยู่

เมื่อเริ่ม*ความเพียร* วิราคะ(ความจางคลาย ความคลายกำหนัด) ย่อมมีได้เพราะการเริ่มความเพียร

อีกอย่างหนึ่ง ถึงเรามีเหตุให้เกิดทุกข์อยู่ แต่เมื่อเราวางเฉยมี*อุเบกขา* วิราคะก็ย่อมมีได้

แล้วเธอก็เริ่มความเพียรจนกว่าจะเกิดวิราคะ วางใจเป็นอุเบกขาจนเกิด วิราคะย่อมมีได้...

ทำได้อย่างนี้ ทุกข์นั้นก็จะดับไปได้..."

*(เทวทหสูตร ที่ 1 ม.อุ. 14/14/1-21)*

พุทธศาสนาจึงไม่ใช่ศาสนาที่เน้นแต่เรื่องทุกข์ ดังที่ศาสนาอื่นๆพยายามจะกล่าวหาว่า พุทธศาสนามองโลกในแง่ร้าย (pessimistic) ซึ่งเป็นการกล่าวตู่ที่ไม่ตรงกับความจริง ตรงกันข้ามพระพุทธองค์กลับทรงเน้นว่า เมื่อตนไม่มีทุกข์ ก็ไม่เอาทุกข์มาทับถมตน และทรงสอน*ให้กำหนดรู้ทุกข์* เพื่อให้เห็นความจริงว่า ชีวิตแต่ละชีวิต มิใช่จะมีสุขสมบูรณ์ แต่ให้รู้จักตัวปัญหา เพื่อจะแก้ไขป้องกันโดยกำจัดสาเหตุของปัญหา ไม่ให้เกิดปัญหาคือทุกข์อีกต่อไป เพราะความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์5จึงเป็นทุกข์ เมื่อ***กำหนดรู้***ทุกข์ ***(ทุกข์)*** คือ รู้ตัวปัญหาแล้วจึงให้ขวนขวายพยายามแก้ที่เหตุแห่งทุกข์ ***(สมุทัย)*** นั่นคือ ตัณหา ซึ่งทรงสอนให้***พึงละ****คือให้กำจัดเหตุแห่งทุกข์* แล้วจะถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ พ้นจากทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง ***(นิโรธ)*** ซึ่ง***พึงทำให้แจ้ง*** นั่นคือ ทรงชี้ให้เห็นว่ามีทางออกไปสู่อมตะ นั่นคือ สุขที่สมบูรณ์ไม่กลับเป็นทุกข์อีก  ตลอดถึงทรงวางแนวทางในการปฏิบัติด้วยทางสายกลาง ***(มรรค)*** ซึ่ง***พึงเจริญ*** เพื่อที่ผู้ปฏิบัติทุกท่านสามารถที่จะบรรลุนิพพาน คือ สุขที่สูงสุด (นิพพานัง ปรมัง สุขัง) ได้ ซึ่งรวมลงเป็น ***“อริยสัจ 4”***

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงได้รับการยกย่องและเปรียบเทียบว่า เสมอเหมือนกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้วยทรงวางหลักเกณฑ์ในการรักษาผู้ป่วย กล่าวคือ มนุษย์ทั้งปวงล้วนเป็นผู้มีทุกข์ และต้องการใฝ่หาความสุขที่ถาวร โดยที่พระองค์ทรงเริ่มด้วยการศึกษาเรียนรู้อาการของผู้ป่วยหรือมนุษย์ทั้งปวงว่า มีลักษณะ*อาการ*อย่างไรบ้าง (นั่นคือ *ทุกข์*) เพื่อเป็นการสาว*หาเหตุ*ที่ทำให้มีอาการเช่นนั้น คือ สมุฏฐานของโรค (นั่นคือ *สมุทัย*) แล้วจึงทรงวาง*ยา*ได้ถูกต้องตรงกับโรคที่เป็น (นั่นคือ *มรรค*) เพื่อให้*หาย*ขาดจากโรค (นั่นคือ *นิโรธ*) โดยไม่กลับป่วยอีก

***พุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาที่สอนแนะนำให้มุ่งไปสู่ความสุขที่ถาวรและสมบูรณ์อย่างสูงสุด*** พ้นจากทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง เป็นการมองโลกในแง่ดี (optimistic) อย่างยิ่ง เพราะทรงสอนให้รู้จักปัญหา ซึ่งสามารถแก้ไขได้ เนื่องจากมีสาเหตุ ไม่ได้เกิดขึ้นมาเองลอยๆ เมื่อรู้สาเหตุแล้วก็พยายามแก้ปัญหาที่สาเหตุ ป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นอีก โดยการดับเหตุของปัญหา เมื่อหมดเหตุ ก็ไม่มีผลหรือทุกข์ พ้นจากทุกข์ได้ และเป็นสุขอย่างอมตะ ไม่กลับเป็นทุกข์อีก และไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป ด้วยดับสิ้นตัณหาหรือเหตุแห่งทุกข์




พระพุทธองค์ยังทรงเน้นย้ำไว้ด้วย***ปัจฉิมโอวาท***ว่า

***“สังขารทั้งปวงมีความเสื่อนสลายไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังกิจทั้งปวงให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด”***

(ความไม่ประมาท คือ วิถีการดำเนินชีวิตที่ประกอบอยู่ด้วยสติ-ความรู้สึกตัว ไม่พลั้งเผลอขาดติ)

นั่นคือ คำสั่งเสียที่พระพุทธองค์ทรงฝากไว้ให้ทุกคนขวนขวายเพียรทำที่สุดแห่งทุกข์ให้แจ้งด้วยความไม่ประมาท อย่าปล่อยให้ชีวิตนี้สูญไปโดยเปล่าประโยชน์ พึงกระทำความเพียรเพ่งเผากิเสลด้วยสติและความรู้สึกตัว *(อาตาปี สัมปชาโน สติมา)* เพื่อกำจัดความอยากได้ มาครอบครอง (อภิชฌา) และความไม่อยากได้ไว้ในครอบครอง (โทมนัส)

พระพุทธองค์ยังได้ตรัสเปรียบเทียบขยายความไว้อีกว่า ***กุศลธรรมทั้งหมด มีความไม่ประมาทเป็นมูล***

***บัณฑิตกล่าวว่า ความไม่ประมาทเป็นยอดของกุศลธรรมทั้งหมด***

ทรงอุปมาความไม่ประมาทกับสิ่งต่างๆ เช่น รอยเท้าช้าง กลิ่นหอม แสงสว่าง พระราชา แม่น้ำ เป็นต้น




"ดูกรภิกษุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายผู้สัญจรไปบนแผ่นดิน ชนิดใดชนิดหนึ่ง ทั้งหมดนั้นย่อมถึงความประชุมลงในรอยเท้าช้าง *รอยเท้าช้าง บัณฑิตกล่าวว่า เลิศกว่ารอยเท้าสัตว์เหล่านั้น เพราะเป็นรอยใหญ่แม้ฉันใด "* *“กุศลกรรมเหล่าใดเหล่าหนึ่ง ทั้งหมดนั้นมีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาท*

*ความไม่ประมาทบัณฑิตกล่าวว่า เลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น ฉันนั้นเหมือนกัน.”*

*(ปฐมอัปปมาทสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม 7 สังยุตตนิกาย สคาถวรรค)*

พระศาสดาทรงชี้ให้เห็นว่า ***การยึดมั่นในชีวิตหรือขันธ์ 5 ว่าเป็นอัตตาตัวตน เป็นทุกข์*** (*อริยสัจข้อแรก – ปัญจุปาทานักขันธาทุกขา*) ไม่พึงประมาท ดังตรัสไว้ใน

***คัททูลสูตร*** ที่ 2 ว่า

พระผู้มีพระภาค ทรงอุปมา***ขันธ์ 5*** กับสุนัขที่ถูกล่ามไว้กับเสา และความวิจิตรของจิต กับภาพนิทรรศการ

พระพุทธเจ้าทรงเปรียบ ***อุปาทานขันธ์*** ว่า เสมือนสุนัขที่เขาผูกไว้ด้วยเชือก ถูกล่ามไว้ที่หลักหรือเสาอันมั่นคง

ถ้ามันเดิน ยืน นั่ง นอน มันก็ย่อมเดิน ยืน นั่ง นอนใกล้หลักหรือเสานั้นเอง

***ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ*** ก็ฉันนั้น ย่อมตามเห็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร (ขันธ์ 5) ว่า นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นอัตตาตัวตนของเรา

ปุถุชนนั้น ถ้าแม้เดิน ยืน นั่ง นอน เขาก็ย่อมเดิน ยืน นั่ง นอน ใกล้***อุปาทานขันธ์ 5*** (นั่นคือ ขันธ์ 5 อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่น หลงติดในขันธ์5 จึงทุกข์ - อริยสัจข้อแรก) เหล่านี้นั้นเอง

เพราะเหตุนั้น  พึงพิจารณาจิตของตนเนืองๆ ว่า จิตนี้เศร้าหมองแล้ว ด้วยราคะ โทสะ โมหะ

สัตว์ทั้งหลาย ย่อมเศร้าหมองเพราะจิตเศร้าหมอง



ย่อมบริสุทธิ์ เพราะจิตผ่องแผ้ว

ภาพนิทรรศการนั้น ช่างเขียนคิดแล้วด้วยจิต. จิตนั้นแหละ วิจิตรกว่าภาพนิทรรศการนั้น

ไม่พิจารณาเห็นหมู่สัตว์แม้เพียงหมู่หนึ่ง ซึ่งวิจิตรเหมือนอย่างสัตว์ดิรัจฉานทั้งหลายนี้ (หมายถึง คน)

สัตว์ดิรัจฉานเหล่านี้ คนคิดด้วยจิต จิตนั่นแหละวิจิตรกว่าสัตว์ดิรัจฉานเหล่านั้น

ช่างย้อมหรือช่างเขียน เมื่อมีเครื่องย้อมก็ดี ครั่งก็ดี ขมิ้นก็ดี สีเขียวก็ดี สีแดงก็ดี เขียนรูปสตรีหรือรูปบุรุษ มีอวัยวะใหญ่น้อยครบทุกส่วน ฉันใด

ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ ก็ฉันนั้น เมื่อจะให้เกิด ย่อมยังรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนั่นแหละให้เกิด

เพราะเหตุนั้น พึงพิจารณาจิตของตนเนือง ๆ ว่า *จิตนี้เศร้าหมองแล้วด้วยราคะ โทสะ โมหะ*

*รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ไม่เที่ยง*

***อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว*** เห็นอย่างนี้

ย่อม*เบื่อหน่าย*ทั้งในรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

ย่อม*คลายกำหนัด*

เพราะคลายกำหนัดย่อม*หลุดพ้น*

ครั้นหลุดพ้นแล้ว ย่อมมี*ญาณ*หยั่งรู้ว่า หลุดพ้นแล้ว.

รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี.

*(คัททูลสูตรที่ 2 - พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ 17 ข้อที่ 258 - 259 หน้า 142 – 143)*

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังได้อุปมาพระองค์เองประดุจหนึ่งว่าเป็น ***ศัลยแพทย์*** กำจัดโทษ คือ พิษ คือ อวิชชา (ดังปรากฏใน ***สุนักขัตตสูตร*** ว่าด้วย ภาวะแห่งอรหัตผล ดังนี้ว่า

ข้อที่ภิกษุบางรูปมีความดำริว่า เราละลูกศรคือตัณหาได้แล้ว กำจัดโทษอันเป็นพิษคืออวิชชาได้แล้ว เป็นผู้มีใจน้อมไปในนิพพานโดยชอบ แล้วประกอบเนือง ๆ ซึ่งอารมณ์อันไม่เป็นที่สบายของใจอันน้อมไปในนิพพาน คือ

การประกอบเนือง ๆ ซึ่งรูปอันไม่เป็นที่สบายด้วยจักษุ เสียงอันไม่เป็นที่สบายด้วยโสต กลิ่นอันไม่เป็นที่สบายด้วยฆานะ รสอันไม่เป็นที่สบายด้วยชิวหา โผฏฐัพพะอันไม่เป็นที่สบายด้วยกาย ธรรมารมณ์อันไม่เป็นที่สบายด้วยมโน

ราคะพึงตามกำจัดจิต

เมื่อประกอบเนือง ๆ ซึ่งอารมณ์อันไม่เป็นที่สบายของใจอันน้อมไปในนิพพาน มีจิตถูกราคะตามกำจัดแล้ว เข้าถึงความตาย (ลักษณะที่ภิกษุบอกคืนสิกขา แล้วเวียนมาเพื่อเพศที่ต่ำช้า) หรือทุกข์ปางตาย (ลักษณะที่ภิกษุต้องอาบัติมัวหมองข้อใดข้อหนึ่ง)

*เปรียบเหมือนบุรุษถูกลูกศรมียาพิษอาบไว้* หมอผ่าตัดใช้ศาตราชำแหละปากแผลของเขา แล้วใช้เครื่องตรวจค้นหาลูกศร แล้วถอนลูกศรออก กำจัดโทษคือพิษที่ยังมีเชื้อเหลือติดอยู่ จนรู้ว่าไม่มีเชื้อเหลืออยู่ จึงบอกว่า ลูกศรถูกถอนแล้ว โทษคือพิษถูกกำจัดจนไม่มีเชื้อเหลือติดอยู่แล้ว หมดอันตรายแล้ว และพึงบริโภคโภชนะที่สบายได้

เมื่อจะบริโภคโภชนะที่แสลง ก็อย่าให้แผลต้องกำเริบ และต้องชะแผลทุกเวลา ทายาสมานปากแผลทุกเวลา เมื่อชะแผลทุกเวลา ทายาสมานปากแผลทุกเวลา อย่าให้น้ำเหลือง และเลือดรัดปากแผลได้ และอย่าเที่ยวตากลม ตากแดด

เมื่อเที่ยวตากลม ตากแดด ก็อย่าให้ละอองและของโสโครกติดตาม ทำลายปากแผล ต้องคอยรักษาแผลอยู่จนกว่าแผลจะประสานกัน

*(พระพุทธองค์ทรงทราบถึง **หลักหรือเหตุของการติดเชื้อ** เมื่อแผลสกปรก ไม่ชะแผล และไม่ทายาสมาน เป็นช่องทางให้เชื้อโรคเข้าสู่แผลด้วยละอองและของโสโครก ซึ่งอาจเทียบได้กับหรือหมายถึงจุลินทรีย์ซึ่งมองด้วยตาเปล่าไม่เห็น และผ่านมาในทางละอองและของโสโครก นั่นเอง ซึ่งสามารถเห็นได้ด้วยกล้องจุลทัศน์เมื่อประดิษฐ์คิดค้นขึ้นครั้งแรกเมื่อ 2,000 ปีต่อมา)*

โดยอุปมาเปรียบเทียบคำว่า

*แผล เป็นชื่อของ อายตนะภายใน 6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)*

*โทษคือพิษ เป็นชื่อของ อวิชชา*

*ลูกศร เป็นชื่อของ ตัณหา*

*เครื่องตรวจ เป็นชื่อของ สติ*

*ศาตรา เป็นชื่อของ ปัญญาของพระอริยะ*

***หมอผ่าตัด เป็นชื่อของตถาคตผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้เองโดยชอบแล้ว***

*(สุนักขัตตสูตร ม. อุ. 14/55/61)*

ข้อที่ภิกษุนั้นทำความสำรวมในอายตนะอันเป็นที่กระทบ 6 อย่าง รู้ดังนี้ว่า *อุปธิ* (คือ กิเลสและกรรม) เป็นรากเหง้าแห่งทุกข์ จึงเป็นผู้ปราศจากอุปธิ พ้นวิเศษแล้วในธรรมเป็นที่สิ้นอุปธิ จักน้อมกายหรือปล่อยจิตไปในอุปธิ นั่นไม่ใช่ฐานะที่มีได้

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เฝ้าสังเกตตามดูรู้ทันชีวิต ซึ่งประกอบด้วยรูปและนาม หรือ กล่าวโดยย่อ คือ กาย ใจ และ อาการของจิต นี้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการเจริญวิปัสสนาให้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของชีวิตว่า ไม่เที่ยงแท้แน่นอน โสโครก ต้องคอยดูแลทำความสะอาด ย่อมถึงความตายและเปื่อยเน่าไปเป็นที่สุด ไม่ควรถือมั่น ตลอดถึงแสดงความเกี่ยวเนื่องของระบบลมหายใจกับร่างกาย เป็นตัวปรุงแต่งกาย และสามารถฝึกให้ลมหายใจหรือกายสังขารสงบระงับได้ด้วยให้กายและจิตสงบ ดังปรากฏในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน ***"มหาสติปัฏฐานสูตร"*** ดังนี้

***กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน***

***อานาปานบรรพ***

ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างไรเล่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า
- เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว
- เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว
- เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น
- เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น
- ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก

- ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า
- ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก
- ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า

### *อิริยาปถบรรพ*

- ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่าเราเดิน
- เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่าเรายืน
- เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่าเรานั่ง
- เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่าเรานอน

หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดๆ ก็รู้ชัดอาการอย่างนั้น

### *สัมปชัญญบรรพ*

ภิกษุย่อมทำความรู้สึกตัวในการก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก

ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตรและจีวร

ในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

ย่อมทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง

### *ปฏิกูลมนสิการบรรพ* (พิจารณากายโดยความเป็นของไม่สะอาด)

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ แต่พื้นเท้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุดรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาด มีอยู่ในกายนี้

ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้ทบ(น้อย) อาหารใหม่ อาหารเก่า

ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร (ปัสสาวะ)

***ธาตุมนสิการบรรพ*** (พิจารณากายโดยความเป็นธาตุ)

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มีอยู่ในกายนี้

***นวสีวถิกาบรรพ*** (พิจารณากายโดยความเป็นซากศพ 9 ระยะ)

ภิกษุพึงเห็นกายที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า

- ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด
- ฝูงนก ฝูงสัตว์ หมู่สัตว์ตัวเล็กๆ ต่างๆกัดกินอยู่บ้าง
- เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกรัดอยู่
- เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อ แต่ยังเปื้อนเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกรัดอยู่
- เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นผูกรัดอยู่
- เป็นกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกรัดแล้ว เรี่ยรายไปในคนละทิศละทาง
- เป็นเหลือแต่กระดูกมีสีขาว
- เป็นกระดูกกองเรียงรายอยู่แล้วเกินปีหนึ่งขึ้นไป
- เป็นกระดูกผุเป็นจุณแล้ว

ย่อมน้อมเข้ามาสู่กายตนนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้

*ดังพรรณามาฉะนี้*

*(วิปัสสนา – เห็นแจ้งตามความเป็นจริง)*

- *ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายใน(ที่)กายภายในบ้าง*
- *พิจารณาเห็นกายใน(ที่)กายภายนอกบ้าง*
- *พิจารณาเห็นกายใน(ที่)กายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง*
- *พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง*
- *พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง*
- *พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง*

*สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น*

*เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก*

*อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายใน(ที่)กายอยู่*

***ส่วนประกอบและการทำงานของชีวิตในมุมมองของพระพุทธเจ้า***

พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงให้เห็นถึงพระปัญญาญาณ ในหลักกายวิภาคศาสตร์ ว่า ร่างกายมีส่วนประกอบและระบบต่างๆอะไรบ้าง และทรงเข้าใจการทำงานของชีวิตหนึ่งๆว่าประกอบด้วยกายและจิต ตลอดถึงปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างกายและจิตอย่างลึกซึ้ง เมื่อกระทบกับสิ่งแวดล้อมภายนอกโดยผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 6 กล่าวคือ ทรงเข้าใจการทำงานอย่างทันทีทันใดของระบบประสาทที่รับรู้ผ่านทางทวารหรือประตูทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ อันจะโน้มน้อมให้เกิดความยินดี ยินร้าย หรือเป็นกลาง เกิดตัณหา (โลภ โกรธ หลง) และ ทิฏฐิ (ความคิดเห็นว่าชอบ ไม่ชอบ หรือ เป็นกลางๆ) ตามมา

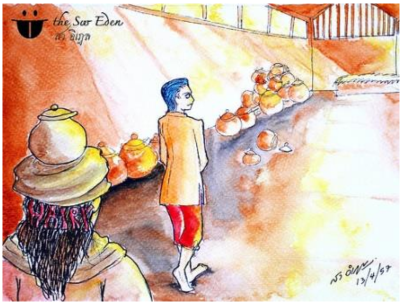
เมื่อไม่เห็นตามความเป็นจริงของธรรมชาติ จะลุ่มหลงเห็นคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงด้วยอคติ (bias) ซึ่งก่อให้เกิดทุกข์ตามมา แต่สามารถฝึกฝนตนเองให้สะกัดกั้นปกป้องและระลึกรู้ให้เท่าทันได้ด้วยความรู้สึกตัวหรือสัมปชัญญะ และสติ ด้วยความเพียรเพ่งเผากิเลสอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ (อาตาปี สัมปชาโน สติมา)

### *ธาตุวิภังคสูตร*

[677] ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคได้มีพระดำริดังนี้ว่า



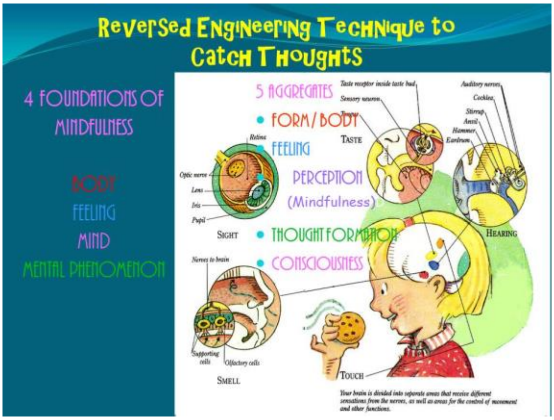

กุลบุตรนี้บวชอุทิศเรา เราควรจะแสดงธรรมแก่เขา ต่อนั้น พระองค์จึงตรัสเรียกท่าน***ปุกกุสาติ*** (กษัตริย์ผู้เป็นพระสหายของพระเจ้าพิมพิสารซึ่งเป็นพระโสดาบันบุคคลและกษัตริย์เมืองราชคฤห์ [Rajgir, India] ท่านปุกกุสาติได้สละราชบัลลังก์แห่งเมืองตักกะศิลา [ปัจจุบันตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของกรุงอิสลามาบาด (Islamabad, Pakistan) ห่างจากเมืองราชคฤห์ประมาณ 1,500 กม.] หลังจากที่ได้ทรงอ่านพระราชสาสน์จากพระเจ้าพิมพิสารซึ่งจานบนแผ่นทองคำ [แสดงว่า มีอักษรสำหรับเขียนอ่านใช้กันอยู่แล้วตั้งแต่ในสมัยพุทธกาล] แจ้งให้ทราบว่า พระพุทธเจ้าทรงอุบัติขึ้นแล้ว พร้อมทั้งคำสอนของพระศาสดา และวิธีเจริญอานาปานสติ พระเจ้าปุกกุสาติจึงทรงออกบวชถวายพระพุทธองค์ ทั้งๆที่ไม่เคยพบพระศาสดามาก่อนเลยก็ตาม แล้วออกเดินทางเพื่อพบพระศาสดาซึ่งประทับอยู่ที่เมืองสาวัตถีโดยอาศัยติดตามกองเกวียนพ่อค้าไป แต่พลาดที่เดินทางผ่านเลยไป จนถึงเมืองราชคฤห์ พระพุทธองค์ทรงทราบเรื่องราวด้วยพระสัพพัญญุตญาณ จึงเสด็จโดยลำพังออกจากเมืองสาวัตถีเพื่อไปโปรดท่านปุกกุสาติและตามมาทันที่ชานเมืองราชคฤห์ พระพุทธองค์ทรงขอพักในโรงช่างปั้นหม้อ ซึ่งปุกกุสาติได้ขอพักอยู่ก่อนแล้วจากนายช่างปั้นหม้อในคืนนั้น โดยที่ต่างฝ่ายก็ไม่เคยพบเห็นกันมาก่อน) ว่า




ดูกรภิกษุ เราจักแสดงธรรมแก่ท่าน ท่านจงฟังธรรมนั้น จงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าวต่อไป

ท่านปุกกุสาติทูลรับพระผู้มีพระภาคว่า ชอบแล้ว ท่านผู้มีอายุ ฯ

[678] พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสดังนี้ว่า ดูกรภิกษุ
คนเรานี้
***มีธาตุ 6***
***มีแดนสัมผัส 6***
***มีความหน่วงนึกของใจ 18***
***มีธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจ 4 (อธิษฐานธรรม)***
อันเป็นธรรมที่ผู้ตั้งอยู่แล้ว ไม่มีกิเลสเครื่องสำคัญตนและกิเลสเครื่องหมักหมมเป็นไป




ก็เมื่อกิเลสเครื่องสำคัญตนและกิเลสเครื่องหมักหมม ไม่เป็นไปอยู่
บัณฑิตจะเรียกเขาว่า มุนีผู้สงบแล้ว ไม่พึงประมาทปัญญา พึงตามรักษาสัจจะ พึงเพิ่มพูนจาคะ พึงศึกษาสันติเท่านั้น นี้อุเทศ (การยกขึ้นแสดง)แห่ง***ธาตุวิภังค์หก*** **(**จำแนกความแห่งธาตุทั้งหก)

[679] ก็ข้อที่เรากล่าวดังนี้ว่า ดูกรภิกษุ
คนเรานี้มีธาตุ 6 นั่น เราอาศัยอะไรกล่าวแล้ว ดูกรภิกษุ
***ธาตุนี้มี 6 อย่าง*** คือ
ปฐวี(ดิน)ธาตุ อาโป(น้ำ)ธาตุ เตโช(ไฟ)ธาตุ วาโย(ลม)ธาตุ อากาส(ช่องว่าง)ธาตุ วิญญาณธาตุ(จิต/ธาตุรู้)
ข้อที่เรากล่าวดังนี้ว่า ดูกรภิกษุ คนเรานี้มีธาตุ 6 นั่น เราอาศัยธาตุดังนี้ กล่าวแล้ว ฯ

***แดนสัมผัส 6***

[680] ก็ข้อที่เรากล่าวดังนี้ว่า ดูกรภิกษุ
คนเรานี้มีแดนสัมผัส 6 นั่น เราอาศัยอะไรกล่าวแล้ว
คือ จักษุ(ตา) โสตะ(หู) ฆานะ(จมูก) ชิวหา(ลิ้น) กาย มโน(ใจ) เป็นแดนสัมผัส
ข้อที่เรากล่าวดังนี้ว่า
ดูกรภิกษุ คนเรานี้มีแดนสัมผัส 6 นั่น เราอาศัยอายตนะดังนี้ กล่าวแล้ว ฯ

***ความหน่วงนึกของใจ 18***

[681] ก็ข้อที่เรากล่าวดังนี้ว่า ดูกรภิกษุ
คนเรานี้มี*ความหน่วงนึกของใจ 18* นั่น เราอาศัยอะไรกล่าวแล้ว คือ

บุคคลเห็นรูปด้วยจักษุ(ตา)แล้ว
ย่อมหน่วงนึกรูปเป็นที่ตั้งแห่ง *โสมนัส* (ความสุขใจ)
หน่วงนึกรูปเป็นที่ตั้งแห่ง *โทมนัส* (ความทุกข์ใจ)
หน่วงนึกรูปเป็นที่ตั้งแห่ง *อุเบกขา* (ความรู้สึกเฉยๆ)

ฟังเสียงด้วยโสต(หู)แล้ว ...
ดมกลิ่นด้วยฆานะ(จมูก)แล้ว ...
ลิ้มรสด้วยชิวหา(ลิ้น)แล้ว ...
ถูกต้องโผฏฐัพพะ(กายสัมผัส)ด้วยกายแล้ว ...

รู้ธรรมารมณ์ด้วยมโน(ใจ)แล้ว
ย่อมหน่วงนึกธรรมารมณ์เป็นที่ตั้งแห่ง*โสมนัส*
หน่วงนึกธรรมารมณ์เป็นที่ตั้งแห่ง*โทมนัส*
หน่วงนึกธรรมารมณ์เป็นที่ตั้งแห่ง*อุเบกขา*
นี้เป็นการ*หน่วงนึกโสมนัส 6 หน่วงนึกโทมนัส 6 หน่วงนึกอุเบกขา 6*
ข้อที่เรากล่าวดังนี้ว่า ดูกรภิกษุ
คนเรานี้มีความหน่วงนึกของใจ 18 นั่น
เราอาศัยความหน่วงนึกดังนี้ กล่าวแล้ว ฯ

[682] ก็ข้อที่เรากล่าวดังนี้ว่า ดูกรภิกษุ
**คนเรานี้มีธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจ 4 (*อธิษฐานธรรม*)** นั่น เราอาศัยอะไรกล่าวแล้ว คือ
มี ***ปัญญา***เป็นธรรมควรตั้งไว้ในใจ
มี ***สัจจะ***เป็นธรรมควรตั้งไว้ในใจ
มี ***จาคะ*** (ทาน)เป็นธรรมควรตั้งไว้ในใจ
มี ***อุปสมะ***(รู้จักสงบใจ)เป็นธรรมควรตั้งไว้ในใจ
ข้อที่เรากล่าวดังนี้ว่า ดูกรภิกษุ
คนเรานี้มีธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจ 4 นั่น
เราอาศัยธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจดังนี้ กล่าวแล้ว ฯ

[683] ก็ข้อที่เรากล่าวดังนี้ว่า
ไม่พึงประมาทปัญญา
พึงตามรักษาสัจจะ
พึงเพิ่มพูนจาคะ

พึงศึกษาสันติ(อุปสมะ)เท่านั้น
นั่น เราอาศัยอะไรกล่าวแล้ว

ดูกรภิกษุ อย่างไรเล่า ชื่อว่า
ไม่ประมาทปัญญา
ดูกรภิกษุ
***ธาตุนี้มี 6*** คือ
ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ อากาสธาตุ วิญญาณธาตุ ฯ

[684] ดูกรภิกษุ ก็***ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน)*** เป็นไฉน คือ
***ปฐวีธาตุภายในก็มี ภายนอกก็มี***
ก็***ปฐวีธาตุภายใน***เป็นไฉน ได้แก่สิ่งที่แค่นแข็ง กำหนดได้ มีในตน อาศัยตน คือ

ผม ขนเล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า หรือแม้สิ่งอื่นไม่ว่าชนิดไรๆ ที่แค่นแข็ง กำหนดได้ มีในตน อาศัยตน นี้เรียกว่า ***ปฐวีธาตุภายใน***
*ก็ปฐวีธาตุทั้งภายในและภายนอก*
นี้แล เป็นปฐวีธาตุทั้งนั้น
พึงเห็นปฐวีธาตุนั้นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า
นั่น*ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่อัตตาของเรา*
ครั้นเห็นแล้ว จะเบื่อหน่ายปฐวีธาตุ และจะให้จิตคลายกำหนัดปฐวีธาตุได้ ฯ

[685] ดูกรภิกษุ ก็***อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ)*** เป็นไฉน คือ
***อาโปธาตุภายในก็มี ภายนอกก็มี***
ก็อาโปธาตุภายใน เป็นไฉน ได้แก่สิ่งที่เอิบอาบ ซึมซาบไป กำหนดได้
มีในตน อาศัยตน คือ ดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา
เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร (ปัสสาวะ) หรือแม้สิ่งอื่นไม่ว่าชนิดไรๆ ที่เอิบอาบ
ซึมซาบไป กำหนดได้ มีในตน อาศัยตน นี้เรียกว่า อาโปธาตุภายใน
ก็อาโปธาตุทั้งภายในและภายนอก
นี้แล เป็นอาโปธาตุทั้งนั้น
พึงเห็นอาโปธาตุนั้นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า
นั่น*ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่อัตตาของเรา*
ครั้นเห็นแล้ว จะเบื่อหน่ายอาโปธาตุ และจะให้จิตคลายกำหนัดอาโปธาตุได้ ฯ

[686] ดูกรภิกษุ ก็***เตโชธาตุ (ธาตุไฟ)*** เป็นไฉน คือ
***เตโชธาตุภายในก็มี ภายนอกก็มี***
ก็เตโชธาตุภายในเป็นไฉน ได้แก่สิ่งที่อบอุ่น ถึงความเร่าร้อน (metabolic heat) กำหนดได้ มีในตน อาศัยตน คือ ธาตุที่เป็นเครื่องยังกายให้อบอุ่น (anabolism) ยังกายให้ทรุดโทรม (catabolism) ยังกายให้กระวนกระวาย และธาตุที่เป็นเหตุให้ของที่กิน ที่ดื่ม ที่เคี้ยว ที่ลิ้มแล้ว ถึงความย่อยไปด้วยดี หรือแม้สิ่งอื่นไม่ว่าชนิดไรๆ ที่อบอุ่น ถึงความเร่าร้อน กำหนดได้ มีในตน อาศัยตน นี้เรียกว่า เตโชธาตุภายใน
***ก็เตโชธาตุทั้งภายในและภายนอก***
นี้แล เป็นเตโชธาตุทั้งนั้น
พึงเห็นเตโชธาตุนั้นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า
นั่น*ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่อัตตาของเรา*
ครั้นเห็นแล้ว จะเบื่อหน่ายเตโชธาตุ และจะให้จิตคลายกำหนัดเตโชธาตุได้ ฯ

[687] ดูกรภิกษุ ก็***วาโยธาตุ (ธาตุลม)*** เป็นไฉน คือ
***วาโยธาตุภายในก็มี ภายนอกก็มี***
ก็วาโยธาตุภายในเป็นไฉน ได้แก่สิ่งที่พัดผันไป กำหนดได้ มีในตน อาศัยตน คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมแล่นไป ตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า หรือแม้สิ่งอื่นไม่ว่าชนิดไรๆที่พัดผันไป กำหนดได้ มีในตน อาศัยตน นี้เรียกว่าวาโยธาตุภายใน
***ก็วาโยธาตุทั้งภายในและภายนอก***
นี้แล เป็นวาโยธาตุทั้งนั้น
พึงเห็นวาโยธาตุนั้นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า
นั่น*ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่อัตตาของเรา*
ครั้นเห็นแล้ว จะเบื่อหน่ายวาโยธาตุ และจะให้จิตคลายกำหนัดวาโยธาตุได้ ฯ

[688] ดูกรภิกษุ ก็***อากาสธาตุ (ช่องว่าง)*** เป็นไฉน คือ
***อากาสธาตุภายในก็มี ภายนอกก็มี***
ก็อากาสธาตุภายในเป็นไฉน ได้แก่สิ่งที่ว่าง ปรุโปร่ง กำหนดได้ มีในตน อาศัยตน คือ ช่องหู ช่องจมูก ช่องปาก ซึ่งเป็นทางให้กลืนของที่กิน ที่ดื่ม ที่เคี้ยว ที่ลิ้ม เป็นที่ตั้งของที่กิน ที่ดื่ม ที่เคี้ยว ที่ลิ้ม และเป็นทางระบายของที่กิน ที่ดื่ม ที่เคี้ยว ที่ลิ้มแล้วออกทางเบื้องล่าง หรือแม้สิ่งอื่น ไม่ว่าชนิดไรๆ ที่ว่าง ปรุโปร่ง กำหนดได้ มีในตน อาศัยตน นี้เรียกว่า อากาสธาตุภายใน
***ก็อากาสธาตุทั้งภายในและภายนอก***
นี้แล เป็นอากาสธาตุทั้งนั้น
พึงเห็นอากาสธาตุนั้นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า

*นั่นไม่ใช่ของเราไม่ใช่เรา ไม่ใช่อัตตาของเรา*
ครั้นเห็นแล้ว จะเบื่อหน่ายอากาสธาตุ และจะให้จิตคลายกำหนัดอากาสธาตุได้ ฯ

[689] ต่อนั้นสิ่งที่จะเหลืออยู่อีกก็คือ
***วิญญาณ (จิต)*** *อันบริสุทธิ์ผุดผ่อง*
บุคคลย่อมรู้อะไรๆ ได้ด้วยวิญญาณนั้น คือ รู้ชัดว่า สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง
ดูกรภิกษุ เพราะอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งสุขเวทนา ย่อมเกิดสุขเวทนา
บุคคลนั้นเมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้สึกว่า กำลังเสวยสุขเวทนาอยู่ เพราะผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งสุขเวทนานั้นแลดับไป ย่อมรู้สึกว่า ความเสวยอารมณ์ที่เกิดแต่ผัสสะนั้น คือตัวสุขเวทนาอันเกิดเพราะอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งสุขเวทนา ย่อมดับ ย่อมเข้าไปสงบ
เพราะอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งทุกขเวทนา ย่อมเกิดทุกขเวทนา
บุคคลนั้นเมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้สึกว่า กำลังเสวยทุกขเวทนาอยู่
เพราะผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งทุกขเวทนานั้นแลดับไป
ย่อมรู้สึกว่า ความเสวยอารมณ์ที่เกิดแต่ผัสสะนั้น คือตัวทุกขเวทนาอันเกิด
เพราะอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งทุกขเวทนาย่อมดับ ย่อมเข้าไปสงบ
เพราะอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งอทุกขมสุขเวทนา
ย่อมเกิดอทุกขมสุขเวทนา บุคคลนั้นเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ย่อมรู้สึกว่า
กำลังเสวยอทุกขมสุขเวทนาอยู่ เพราะผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งอทุกขมสุขเวทนานั้นแลดับไป
ย่อมรู้สึกว่าความเสวยอารมณ์ที่เกิดแต่ผัสสะนั้น คือตัวอทุกขมสุขเวทนาอันเกิด เพราะอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งอทุกขมสุขเวทนา ย่อมดับ ย่อมเข้าไปสงบ ฯ

[690] ดูกรภิกษุ เปรียบเหมือนเกิดความร้อน เกิดไฟได้ เพราะไม้สองท่อนประชุมสีกัน
ความร้อนที่เกิดแต่ไม้สองท่อนนั้น ย่อมดับ ย่อมเข้าไปสงบ เพราะไม้สองท่อนนั้นเองแยกกันไปเสียคนละทาง แม้ฉันใด
ดูกรภิกษุ ฉันนั้นเหมือนกันแล
เพราะอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งสุขเวทนา ย่อมเกิดสุขเวทนา
บุคคลนั้นเมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้สึกว่า กำลังเสวยสุขเวทนาอยู่
เพราะผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งสุขเวทนานั้นแลดับไป ย่อมรู้สึกว่า ความเสวยอารมณ์ที่เกิดแต่ผัสสะนั้น คือตัวสุขเวทนาอันเกิดเพราะอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งสุขเวทนา ย่อมดับ ย่อมเข้าไปสงบ เพราะอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งทุกขเวทนา ย่อมเกิดทุกขเวทนา
บุคคลนั้นเมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้สึกว่า กำลังเสวยทุกขเวทนาอยู่ เพราะผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งทุกขเวทนานั้นแลดับไป
ย่อมรู้สึกว่า ความเสวยอารมณ์ที่เกิดแต่ผัสสะนั้น คือ ตัวทุกขเวทนาอันเกิดเพราะอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่ง

ทุกขเวทนา
ย่อมดับ ย่อมเข้าไปสงบ เพราะอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งอทุกขมสุขเวทนา ย่อมเกิดอทุกขมสุขเวทนา

บุคคลนั้นเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ย่อมรู้สึกว่า กำลังเสวยอทุกขมสุขเวทนาอยู่ เพราะผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งอทุกขมสุขเวทนานั้นแลดับไป ย่อมรู้สึกว่า ความเสวยอารมณ์ที่เกิดแต่ผัสสะนั้น คือตัวอทุกขมสุขเวทนาอันเกิดเพราะอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งอทุกขมสุขเวทนา ย่อมดับ ย่อมเข้าไปสงบ ต่อนั้นสิ่งที่จะเหลืออยู่อีกก็คือ อุเบกขา อันบริสุทธิ์ ผุดผ่อง อ่อนโยน สละสลวย และผ่องแผ้ว ฯ

[691] ดูกรภิกษุ เปรียบเหมือนนายช่างทอง หรือลูกมือของนายช่างทองผู้ฉลาด ติดเตาสุมเบ้าแล้ว เอาคีมคีบทองใส่เบ้า หลอมไป ซัดน้ำไป สังเกตดูไปเป็นระยะๆ ทองนั้นจะเป็นของถูกไล่ขี้แล้ว หมดฝ้า เป็นเนื้ออ่อนสลวย และผ่องแผ้ว
เขาประสงค์ชนิดเครื่องประดับใดๆ จะเป็นแหวน ตุ้มหู เครื่องประดับ มาลัยทองก็ตาม ย่อมสำเร็จความประสงค์อันนั้นแต่ทองนั้นได้ ฉันใด

ดูกรภิกษุ ฉันนั้นเหมือนกันแล เมื่อเหลืออยู่แต่อุเบกขา อันบริสุทธิ์ ผุดผ่อง
อ่อนโยน สละสลวย และผ่องแผ้ว บุคคลนั้นย่อมรู้สึกอย่างนี้ว่า

ถ้าเราน้อมอุเบกขานี้ อันบริสุทธิ์ ผุดผ่องอย่างนี้ เข้าไปสู่อากาสานัญจายตนฌาน (ฌานอันกำหนดอากาศคือช่องว่างหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์) และเจริญจิตมีธรรมควรแก่ฌานนั้น
เมื่อเป็นเช่นนี้ อุเบกขาของเรานี้ ก็จะเป็นอุเบกขา อาศัยอากาสานัญจายตนฌานนั้น ยึดอากาสานัญจายตนฌานนั้น ดำรงอยู่ตลอดกาลยืนนาน

ถ้าเราน้อมอุเบกขานี้ อันบริสุทธิ์ ผุดผ่องอย่างนี้ เข้าไปสู่วิญญาณัญจายตนฌาน (ฌานอันกำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์) และเจริญจิตมีธรรมควรแก่ฌานนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ อุเบกขาของเรานี้ก็จะเป็นอุเบกขาอาศัยวิญญาณัญจายตนฌานนั้น ยึดวิญญาณัญจายตนฌานนั้น
ดำรงอยู่ตลอดกาลยืนนาน ถ้าเราน้อมอุเบกขานี้ อันบริสุทธิ์ ผุดผ่องอย่างนี้ เข้าไปสู่อากิญจัญญายตนฌาน (ฌานอันกำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรๆ เป็นอารมณ์) และเจริญจิตมีธรรมควรแก่ฌานนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ อุเบกขาของเรานี้ ก็จะเป็นอุเบกขาอาศัยอากิญจัญญายตนฌานนั้น ยึดอากิญจัญญายตนฌานนั้น ดำรงอยู่ตลอดกาลยืนนาน

ถ้าเราน้อมอุเบกขานี้ อันบริสุทธิ์ ผุดผ่องอย่างนี้ เข้าไปสู่เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน (ฌานอันเข้าถึงภาวะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่) นั้น และเจริญจิตมีธรรมควรแก่ฌานนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ อุเบกขาของเรานี้ ก็จะเป็นอุเบกขาอาศัยเนวสัญญานาสัญญายตนฌานนั้น ยึดเนวสัญญานาสัญญายตนฌานนั้น ดำรงอยู่ตลอดกาลยืนนาน

บุคคลนั้นย่อมรู้สึกอย่างนี้ว่า ถ้าเราน้อมอุเบกขานี้ อันบริสุทธิ์ ผุดผ่องอย่างนี้ เข้าไปสู่อากาสานัญจายตนฌาน และเจริญจิตมีธรรมควรแก่ฌานนั้น จิตนี้ก็เป็นสังขตะ(ที่มีการปรุงแต่ง)
ถ้าเราน้อมอุเบกขานี้ อันบริสุทธิ์ ผุดผ่องอย่างนี้ เข้าไปสู่วิญญาณัญจายตนฌานและเจริญจิตมีธรรมควรแก่ฌานนั้น จิตนี้ก็เป็นสังขตะ
ถ้าเราน้อมอุเบกขานี้อันบริสุทธิ์ ผุดผ่อง อย่างนี้ เข้าไปสู่อากิญจัญญายตนฌาน และเจริญจิตมีธรรม ควรแก่ฌานนั้น จิตนี้ก็เป็นสังขตะ
ถ้าเราน้อมอุเบกขานี้ อันบริสุทธิ์ ผุดผ่องอย่างนี้ เข้าไปสู่เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน และเจริญจิตมีธรรมควรแก่ฌานนั้น
จิตนี้ก็เป็นสังขตะ

บุคคลนั้นจะไม่คำนึง จะไม่คิดถึงความเจริญหรือความเสื่อมเลย

*เมื่อไม่คำนึง ไม่คิดถึง ย่อมไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลก*
*เมื่อไม่ยึดมั่น ย่อมไม่หวาดเสียว เมื่อไม่หวาดเสียว ย่อมปรินิพพานเฉพาะตนทีเดียว*

ย่อมทราบชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี

ถ้าเขาเสวยสุขเวทนาอยู่ ย่อมรู้สึกว่า สุขเวทนานั้น ไม่เที่ยง
อันบัณฑิตไม่ติดใจ ไม่เพลิดเพลิน
ถ้าเสวยทุกขเวทนาอยู่ ย่อมรู้สึกว่า ทุกขเวทนานั้น ไม่เที่ยง อันบัณฑิตไม่ติดใจ ไม่เพลิดเพลิน

ถ้าเสวยอทุกขมสุขเวทนาอยู่ ย่อมรู้สึกว่า อทุกขมสุขเวทนานั้น ไม่เที่ยง อันบัณฑิตไม่ติดใจ ไม่เพลิดเพลิน
ถ้าเสวยสุขเวทนาก็เป็นผู้พรากใจเสวย ถ้าเสวยทุกขเวทนาก็เป็นผู้พรากใจเสวย ถ้าเสวยอทุกขมสุขเวทนาก็เป็นผู้พรากใจเสวย

เขาเมื่อเสวยเวทนามีกายเป็นที่สุด ย่อมรู้สึกว่า กำลังเสวยเวทนามีกายเป็นที่สุด

เมื่อเสวยเวทนามีชีวิตเป็นที่สุด ย่อมรู้สึกว่า กำลังเสวยเวทนามีชีวิตเป็นที่สุด และรู้สึกว่า

เบื้องหน้าแต่สิ้นชีวิตเพราะตายไปแล้ว ความเสวยอารมณ์ทั้งหมดที่ยินดีกันแล้วในโลกนี้แล จักเป็นของสงบ ฯ

[692] ดูกรภิกษุ เปรียบเหมือนประทีปน้ำมัน อาศัยน้ำมันและไส้ จึงโพลงอยู่ได้ เพราะสิ้นน้ำมันและไส้นั้น และไม่เติมน้ำมัน และไส้อื่น ย่อมเป็นประทีปหมดเชื้อ ดับไป ฉันใด

ดูกรภิกษุ ฉันนั้นเหมือนกันแล บุคคลนั้นเมื่อเสวยเวทนามีกายเป็นที่สุด ย่อมรู้สึกว่า กำลังเสวยเวทนามีกายเป็นที่สุด

เมื่อเสวยเวทนามีชีวิตเป็นที่สุด ย่อมรู้สึกว่า กำลังเสวยเวทนามีชีวิตเป็นที่สุด และรู้สึกว่า

เบื้องหน้าแต่สิ้นชีวิต เพราะตายไปแล้ว ความเสวยอารมณ์ทั้งหมดที่ยินดีกันแล้วในโลกนี้แล จักเป็นของสงบ

***(อธิษฐานธรรม)***

เพราะเหตุนั้น ผู้ถึงพร้อมด้วยความรู้สึกอย่างนี้
ชื่อว่าเป็นผู้ถึงพร้อมด้วย***ปัญญา***อันเป็นธรรมควรตั้งไว้ในใจอย่างยิ่งประการนี้
ก็***ปัญญา***นี้ คือความรู้ในความสิ้นทุกข์ทั้งปวง เป็นปัญญาอันประเสริฐยิ่ง
ความหลุดพ้นของเขานั้น จัดว่าตั้งอยู่ในสัจจะ เป็นคุณไม่กำเริบ

ดูกรภิกษุ เพราะสิ่งที่เปล่าประโยชน์เป็นธรรมดา นั้นเท็จ
สิ่งที่ไม่เลอะเลือนเป็นธรรมดา ได้แก่ นิพพาน นั้นจริง

ฉะนั้น ผู้ถึงพร้อมด้วย***สัจจะ***อย่างนี้ ชื่อว่า เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยสัจจะอันเป็นธรรมควรตั้งไว้ในใจอย่างยิ่งประการนี้
ก็***สัจจะ***นี้ คือ นิพพาน มีความไม่เลอะเลือนเป็นธรรมดา เป็นสัจจะอันประเสริฐยิ่ง

อนึ่ง บุคคลนั้นแล ยังไม่ทราบในกาลก่อน จึงเป็นอันพรั่งพร้อม สมาทานอุปธิ (กิเลสและกรรม) เข้าไว้ อุปธิเหล่านั้นเป็นอันเขาละได้แล้ว ถอนรากขึ้นแล้ว
ทำให้เหมือนตาลยอดด้วนแล้ว ถึงความเป็นอีกไม่ได้ มีความไม่เกิดต่อไปเป็นธรรมดา

เพราะฉะนั้น ผู้ถึงพร้อมด้วย***การสละ***อย่างนี้ ชื่อว่า เป็นผู้ถึงพร้อมด้วย***จาคะ***อันเป็นธรรมควรตั้งไว้ในใจอย่างยิ่งประการนี้

ก็***จาคะ***นี้ คือความ*สละคืน*อุปธิทั้งปวง เป็นจาคะอันประเสริฐยิ่ง
อนึ่ง บุคคลนั้นแล ยังไม่ทราบในกาลก่อน จึงมีอภิชฌา(ความอยากได้) ฉันทะ ราคะกล้า อาฆาต พยาบาท ความคิดประทุษร้าย อวิชชา ความหลงพร้อม และความหลงงมงาย อกุศลธรรมนั้นๆ เป็นอันเขาละได้แล้ว ถอนรากขึ้นแล้ว
ทำให้เหมือนตาลยอดด้วนแล้ว ถึงความเป็นอีกไม่ได้ มีความไม่เกิดต่อไปเป็นธรรมดา

เพราะฉะนั้น ผู้ถึงพร้อมด้วย***ความสงบ***อย่างนี้ ชื่อว่า เป็นผู้ถึงพร้อมด้วย***อุปสมะ***อันเป็นธรรมควรตั้งไว้ในใจอย่างยิ่งประการนี้

ก็***อุปสมะ***นี้ คือความเข้าไปสงบราคะ โทสะ โมหะ เป็นอุปสมะอันประเสริฐอย่างยิ่ง
ข้อที่เรากล่าวดังนี้ ***(อธิษฐานธรรม)*** ว่า
ไม่พึงประมาท***ปัญญา***
พึงตามรักษา***สัจจะ***
พึงเพิ่มพูน***จาคะ***
พึงศึกษา***สันติ*** (ความสงบ/อุปสมะ)เท่านั้น นั่น เราอาศัยเนื้อความนี้กล่าวแล้ว ฯ

[693] ก็ข้อที่เรากล่าวดังนี้ว่า คนเรามีธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจ 4

อันเป็นธรรมที่ผู้ตั้งอยู่แล้ว ไม่มีกิเลสเครื่องสำคัญตนและกิเลสเครื่องหมักหมมเป็นไป
ก็เมื่อกิเลสเครื่องสำคัญตนและกิเลสเครื่องหมักหมม ไม่เป็นไปอยู่
บัณฑิตจะเรียกเขาว่า มุนีผู้สงบแล้ว นั่น เราอาศัยอะไรกล่าวแล้ว
ดูกรภิกษุ *ความสำคัญตน*มีอยู่ดังนี้ว่า
เราเป็น เราไม่เป็น
เราจักเป็น เราจักไม่เป็น
เราจักต้องเป็นสัตว์มีรูป เราจักต้องเป็นสัตว์ไม่มีรูป
เราจักต้องเป็นสัตว์มีสัญญา เราจักต้องเป็นสัตว์ไม่มีสัญญา
เราจักต้องเป็นสัตว์มีสัญญาก็มิใช่ ไม่มีสัญญาก็มิใช่

ดูกรภิกษุ *ความสำคัญตนจัดเป็นโรค เป็นหัวฝี เป็นลูกศร*
ก็ท่านเรียกบุคคลว่า เป็นมุนี ผู้สงบแล้ว เพราะ*ล่วงความสำคัญตนได้ทั้งหมดเทียว* และ
มุนีผู้สงบแล้วแล ย่อมไม่เกิดไม่แก่ ไม่ตาย ไม่กำเริบ ไม่ทะเยอทะยาน

แม้มุนีนั้นก็*ไม่มีเหตุที่จะต้องเกิด เมื่อไม่เกิด จักแก่ได้อย่างไร เมื่อไม่แก่ จักตายได้อย่างไร*

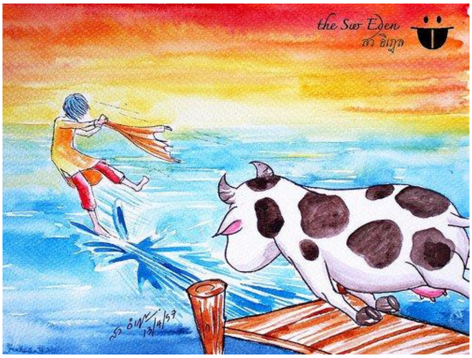
*เมื่อไม่ตายจักกำเริบได้อย่างไร เมื่อไม่กำเริบ จักทะเยอทะยานได้อย่างไร*
ข้อที่เรากล่าวดังนี้ว่า คนเรามีธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจ 4 อันเป็นธรรมที่ผู้ตั้งอยู่แล้ว
ไม่มีกิเลสเครื่องสำคัญตนและกิเลสเครื่องหมักหมม เป็นไป
ก็เมื่อกิเลสเครื่องสำคัญตนและกิเลสเครื่องหมักหมม ไม่เป็นไปอยู่
บัณฑิตจะเรียกเขาว่า มุนีผู้สงบแล้ว นั่นเราอาศัยเนื้อความดังนี้ กล่าวแล้ว
ดูกรภิกษุ ท่านจงทรงจำ***ธาตุวิภังค์ 6*** โดยย่อนี้ของเราไว้เถิด ฯ

[694] *ลำดับนั้นแล ท่านปุกกุสาติทราบแน่นอนว่า*
*พระศาสดาพระสุคต พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เสด็จมาถึงแล้วโดยลำดับ จึงลุกจากอาสนะทำจีวรเฉวียงบ่าข้างหนึ่ง*
*ซบเศียรลงแทบพระยุคลบาทของพระผู้มีพระภาค* แล้วทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า
ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ โทษล่วงเกินได้ต้องข้าพระองค์เข้าแล้ว
ผู้มีอาการโง่เขลา ไม่ฉลาด ซึ่งข้าพระองค์ได้สำคัญถ้อยคำที่เรียก
พระผู้มีพระภาคด้วยวาทะว่า ดูกรท่านผู้มีอายุ

ขอพระผู้มีพระภาคจงรับอดโทษล่วงเกินแก่ข้าพระองค์ เพื่อจะสำรวมต่อไปเถิด ฯ

[695] พ. ดูกรภิกษุ เอาเถอะ โทษล่วงเกินได้ต้องเธอผู้มีอาการโง่เขลา ไม่ฉลาด ซึ่งเธอได้สำคัญถ้อยคำที่เรียกเราด้วยวาทะว่า
ดูกรท่านผู้มีอายุ แต่เพราะเธอเห็นโทษล่วงเกินโดยความเป็นโทษแล้วกระทำคืนตามธรรม เราขอรับอดโทษนั้นแก่เธอ
ดูกรภิกษุ ก็ข้อที่บุคคลเห็นโทษล่วงเกินโดยความเป็นโทษ แล้วกระทำคืนตามธรรม
ถึงความสำรวมต่อไปได้ นั่นเป็นความเจริญในอริยวินัย ฯ

ปุ. ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอข้าพระองค์พึงได้อุปสมบทในสำนักของพระผู้มีพระภาคเถิด ฯ




พ. ดูกรภิกษุ ก็บาตรจีวรของเธอครบแล้วหรือ ฯ
ปุ. ยังไม่ครบ พระพุทธเจ้าข้า ฯ
พ. ดูกรภิกษุ ตถาคตทั้งหลาย จะให้กุลบุตรผู้มีบาตรและจีวรยังไม่ครบอุปสมบทไม่ได้เลย ฯ

[696] ลำดับนั้น ท่านปุกกุสาติ ยินดี อนุโมทนาพระภาษิตของพระผู้มีพระภาคแล้ว ลุกจากอาสนะ ถวายอภิวาทพระผู้มีพระภาคกระทำประทักษิณแล้วหลีกไปหาบาตรจีวร
ทันใดนั้นแล แม่โคได้ปลิดชีพท่านปุกกุสาติ ผู้กำลังเที่ยวหาบาตรจีวรอยู่
ต่อนั้น ภิกษุมากรูปด้วยกัน ได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคยังที่ประทับ
แล้วถวายอภิวาทพระผู้มีพระภาค นั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง พอนั่งเรียบร้อยแล้วได้ทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า
ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ กุลบุตรชื่อปุกกุสาติที่พระผู้มีพระภาคตรัสสอนด้วยพระโอวาทย่อๆ คนนั้น ทำกาละเสียแล้ว เขาจะมีคติอย่างไร มีสัมปรายภพอย่างไร ฯ

[697] พ. ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปุกกุสาติกุลบุตรเป็นบัณฑิต ได้บรรลุธรรมสมควรแก่ธรรมแล้ว ทั้งไม่ให้เราลำบากเพราะเหตุแห่งธรรม

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปุกกุสาติกุลบุตร *เป็นผู้เข้าถึงอุปปาติกเทพ* (ไปอุบัติในในพรหมโลกชั้นสุทธาวาส แล้วจะปรินิพพานในภพนั้น ไม่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก)

เพราะสิ้นสัญโญชน์อันเป็นส่วนเบื้องต่ำ 5 เป็นอันปรินิพพานในโลกนั้น

มีความไม่กลับมาจากโลกนั้นอีกเป็นธรรมดา ฯ (คือได้บรรลุธรรม เป็น ***พระอนาคามี*** ซึ่งจะนิพพานในพรหมโลกชั้นสุทธาวาส)

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระภาษิตนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นต่างชื่นชมยินดีพระภาษิตของพระผู้มีพระภาคแล ฯ

*(ธาตุวิภังคสูตร ที่ 10 ม. อุ. 14/677/370 – 380)*

***อธิษฐานธรรม*** คือธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจ 4 อย่าง

1. ปัญญา รอบรู้สิ่งที่ควรรู้
2. สัจจะ ความจริงใจ คือประพฤติสิ่งใดก็ให้ได้จริง
3. จาคะ สละสิ่งที่เป็นข้าศึกแก่ความจริงใจ
4. อุปสมะ สงบใจจากสิ่งที่เป็นข้าศึกแก่ความสงบ

***อะไรคือความรู้แจ้ง และ ความไม่รู้สัจธรรม***

***วิชชา / การรู้สัจธรรม และ อวิชชา / ไม่รู้สัจธรรมความจริง – ต้นเหตุของปัญหาและทุกข์***

ธรรมชาติใดเป็นผู้รู้แจ้ง*อริยสัจ4* และเป็นผู้ทำให้อริยสัจ4ปรากฏขึ้น ธรรมชาตินั้นเรียกว่า ***"วิชชา"***

*อดีตก็รู้เท่า อนาคตก็รู้ทัน ปัจจุบันก็ไม่ยึดติด (วิชชา)*

*อดีตก็ไม่รู้เท่า อนาคตก็ไม่รู้ทัน ปัจจุบันก็ยึดมั่น (อวิชชา)*

***"อวิชชา"*** คืออะไร ?

"อวิชชา" คือ ความไม่รู้แจ้ง ความไม่รู้จริง

อวิชชา นี้ องค์ธรรมได้แก่ โมหเจตสิก คือ ปรุงแต่งอยู่ด้วยความหลง หรือ ความไม่รู้นั่นเอง

พูดให้ง่าย ก็คือ ยังโง่อยู่ หลงติดอยู่ในความคิดซึ่งแฝงไว้ด้วยอคติ เพราะไม่รู้ความจริงแห่งสัจธรรม หรือ ที่สุดของธรรมชาติ

ในที่นี้หมายเฉพาะ***การไม่รู้ธรรม 8 ประการ*** อันได้แก่

ก. - ไม่รู้*อริยสัจ 4* (อวิชชาข้อ1 – 4 หรือ *"อวิชชา 4"* — สํ.นิ. 16/17/5; สํ.สฬ. 18/505/315; อภิ.วิ. 35/256/181)

ข. - ไม่รู้*ธรรมชาติที่แท้จริงของกาลเวลา* (อวิชชาข้อ 5 - 7) ไม่รู้ด้วย*หลงติดอยู่ในความคิดแห่งอดีต - อนาคต*

ค. - ไม่รู้*กฏของเหตุและผล ปัจจัยการ "อิทปฺปจฺจยตาปฏิจฺจสมุปฺปบาท"* ที่ประกอบกันขึ้นเป็นปัจจุบัน (อวิชชาข้อ 8 ซึ่งปัจจุบันก็ไม่เที่ยงแท้ถาวร ย่อมแปรเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัย) ได้แก่

*(ไม่รู้อริยสัจ 4 ข้อ 1 – 4)*




1. ไม่รู้ทุกข์ (ทุกฺเข อญฺญาณํ)

2. ไม่รู้สมุทัย (ทุกฺขสมุทเย อญฺญาณํ)

3. ไม่รู้นิโรธ (ทุกฺขนิโรเธ อญฺญาณํ)

4. ไม่รู้มรรค (ทุกฺขนิโรธคามินิยา ปฏิปทาย อญฺญาณํ)

5. ไม่รู้อดีต (ปุพฺพนฺเต อญฺญาณํ)

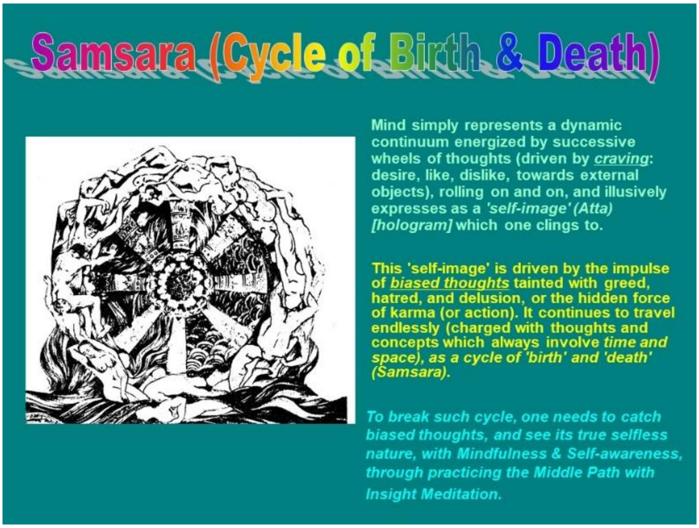
6. ไม่รู้อนาคต (อปรนฺเต อญฺญาณํ)

7. ไม่รู้ทั้งอดีตและอนาคต (ปุพฺพนฺตาปรนฺเต อญฺญาณํ)

8. ไม่รู้ปฏิจจสมุปปาทธรรม (อิทปฺปจฺจยตาปฏิจฺจสมุปฺปนฺเนสุ ธมฺเมสุ อญฺญาณํ) นั่นคือ ไม่รู้เท่าทันในธรรมชาติที่แท้จริงของ "ปัจจุบัน" ที่กำลังปรากฏอยู่ว่า ธรรมทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดมีขึ้นตามหลักอิทัปปัจจยตา ตามเหตุ-ผลปัจจัยที่แปรปรวนต่อเนื่องกันไป มิได้เกิดขึ้นมาลอยๆเองตามลำพังโดดๆ โดยปราศจากเหตุและผล และมิใช่เกิดจากมีผู้สร้างให้มีขึ้น แต่เกิดด้วยเหตุและผลเป็นเหตุปัจจัย

*(อภิ.สํ. 34/691/273; 712/281; อภิ.วิ.35/926/490)*

*(ประยุกต์จาก พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม)*




ความไม่รู้ความจริงในธรรม 8 ประการหรือ ***อวิชชา*** จึงทำให้วนเวียนอยู่ในวัฏฏสงสาร เวียนว่ายตายเกิด เกิด-ดับต่อเนื่องกันไปไม่มีที่สิ้นสุด

อวิชชา มิได้หมายความถึงการขาดความรอบรู้ด้วยขาดการศึกษา เพราะคนที่ไม่ได้ร่ำเรียนมาทางโลกตามหลักสูตรการศึกษาอาจจะมีภูมิปัญญาชาญฉลาดก็ได้เมื่อเห็นความจริงในสัจธรรม ๘ ประการนี้ และในทางตรงกันข้าม คนที่ว่าฉลาดปราชญ์เปรื่อง เป็นศาสตราจารย์ หรือถึงขนาดเป็นผู้ได้รับรางวัลโนเบลที่โลกยกย่องกันว่าเป็นผู้ที่ฉลาดที่สุด แต่ในสายตาพุทธก็ยังเป็นผู้หลงติดอยู่ในอวิชชา ด้วยยังไม่เห็นความจริงสูงสุดคืออริยสัจ 4 และ ปฏิจจสมุปบาท ยังหลงติดหมกมุ่นอยู่ในความคิดในอดีตซึ่งผ่านพ้นไปแล้ว และยังฝันหวานหลงครุ่นคิดไปในอนาตคซึ่งยังมาไม่ถึง ไม่เห็นความเกิดดับ ตามเหตุปัจจัย ที่กำลังปรากฏตั้งอยู่เป็นไปเพียงชั่วขณะในปัจจุบันซึ่งไม่พึงยึดมั่นถือมั่น

*บทที่ 3*

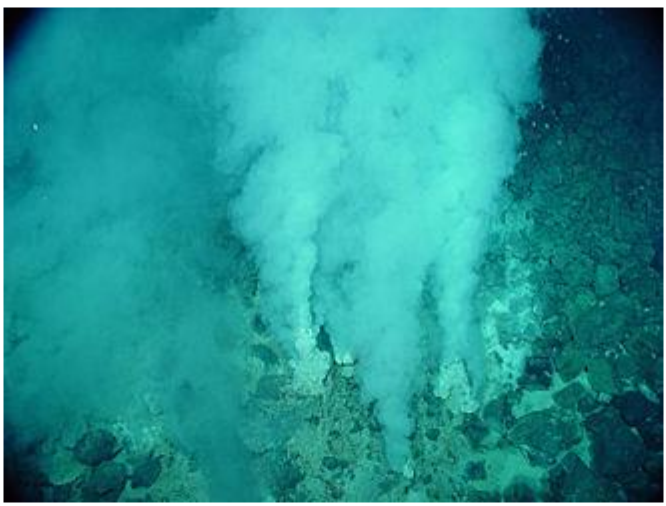
## ชีวิต เกิดมาได้อย่างไร

*กำเนิดของชีวิต*

### ต้นกำเนิดของชีวิต (Abiogenesis)

ในปีค.ศ. 2017/พ.ศ.2560 นักวิทยาศาสตร์พบหลักฐานว่า ชีวิตเริ่มแรกบนพื้นดินนั้นเกิดขึ้นเมื่อ 3.48 พันล้านปีก่อน ซึ่งพบในแร่ geyserite และแร่อื่นๆที่เกี่ยวเนื่อง (มักจะพบได้ทั่วบ่อน้ำพุร้อนและกีย์เซอร์ ) ที่ Pilbara Craton ในออสเตรเลียตะวันตก อย่างไรก็ตามมีการค้นพบอีกมากซึ่งบ่งชี้ให้เห็นว่า ชีวิตอาจปรากฏขึ้นบนโลกแม้ก่อนหน้านี้

ชีวิตแรกสุดบนโลกนั้น มีหลักฐานจากการค้นพบไมโครเซลล์หรือจุลินทรีย์จากซากดึกดำบรรพ์ฟอสซิลภายในปล่องไฮโดรเทอร์มอลระบายความร้อนใต้น้ำตั้งแต่ 3.77 ถึง 4.28 พันล้านปีก่อนในรัฐควิเบก คานาดา ดังนั้นจึงเป็นไปได้ว่าชีวิตอาจเริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่แรกเมื่อประมาณ 4,280,000,000 ปีมาแล้ว ไม่นานนักหลังจากที่มหาสมุทรได้เริ่มเกิดเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมาเมื่อ 4,410,000,000 ปีมาแล้ว ซึ่งเกิดไม่นานนักหลังจากการก่อตัวของโลกเมื่อ 4.54 พันล้านปีก่อน



ต้นกำเนิดของชีวิต (Abiogenesis) หมายถึงกระบวนการโดยธรรมชาติที่ชีวิตได้เกิดจากสิ่งไม่มีชีวิต เช่น จากสารประกอบอินทรีย์ขั้นพื้นฐาน ในขณะที่รายละเอียดของกระบวนการนี้ยังไม่เป็นที่รู้จักกัน สมมติฐานทางวิทยาศาสตร์ที่แพร่หลายคือ การเปลี่ยนจากหน่วยที่เป็นสิ่งไม่มีชีวิตมาเป็นสิ่งมีชีวิต ซึ่งไม่ใช่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์เดียว แต่เป็นกระบวนการวิวัฒนาการอย่างซับซ้อนที่พอกพูนทบทวีกันยิ่งๆขึ้น ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับการจำลองแบบตัวเองของโมเลกุล (self-

replication), การประกอบตนเอง (self-assembly), และการสลายตนเอง (autocatalysis), และนำไปสู่การเกิดขึ้นของเยื่อหุ้มเซลล์.

แม้ว่าการเกิด abiogenesis นั้นเป็นที่ยอมรับกันในหมู่นักวิทยาศาสตร์ แต่กลไกที่เป็นไปได้นั้นยังเข้าใจกันได้ไม่ดีนัก มีหลักการและสมมติฐานหลายประการสำหรับการเกิดขึ้นของ abiogenesis

นักวิจัยศึกษา abiogenesis ประกอบกับการผสมผสานระหว่างอณูชีววิทยา (molecular biology), ซากดึกดำบรรพ์ (paleontology), ชีวดาราศาสตร์ (astrobiology), สมุทรศาสตร์ (Oceanography), ชีวฟิสิกส์ (biophysics), ธรณีเคมี (geochemistry) และชีวเคมี (biochemistry) โดยมุ่งหาคำตอบต่อคำถามที่ว่าปฏิกิริยาเคมีก่อนการเกิดชีวิตส่งผลให้เกิดชีวิตขึ้นมาได้อย่างไร การศึกษา abiogenesis จึงโยงไปถึงธรณีฟิสิกส์, เคมี หรือ ชีวภาพ ซึ่งในระยะหลังนี้ได้ประยุกต์รวมเอาการศึกษาด้วยศาสตร์ทั้งสามนี้ประกอบเข้าพร้อมกันไป เนื่องจากชีวิตได้เกิดขึ้นภายใต้สภาวะที่แตกต่างกันอย่างมากจากชีวิตบนโลกในยุคปัจจุบัน

ชีวิตดำเนินอยู่ได้ด้วยปฏิกิริยาจำเพาะทางเคมีระหว่างคาร์บอนและน้ำ และส่วนมากเกิดขึ้นจากสารเคมี 4 ตระกูลที่สำคัญ ได้แก่ ไขมัน (ผนังเซลล์ไขมัน) คาร์โบไฮเดรต (น้ำตาลเซลลูโลส) กรดอะมิโน (การเผาผลาญโปรตีน) และกรดนิวคลีอิก (การจำลองตัวเองของ DNA และ RNA) ทฤษฎีซึ่งจะเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปของ abiogenesis ต้องอธิบายถึงต้นกำเนิดและปฏิสัมพันธ์ของโมเลกุลเหล่านี้ หลาย ๆวิธีที่ใช้ศึกษา abiogenesis จึงมุ่งไปที่การศึกษาว่า โมเลกุลจำลองตัวเอง (self-replicating molecules) ได้อย่างไรหรือส่วนประกอบของมันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร นักวิจัยโดยทั่วไปเชื่อกันว่า ชีวิตในยุคปัจจุบันเป็นผลมาจากวิวัฒนาการของโลกแห่งอาร์เอ็นเอ (RNA world) แต่อาจมีระบบการสร้างสำเนาโมเลกุลอื่น ๆที่เกิดขึ้นมาก่อนหน้าโลกของอาร์เอ็นเออีกด้วย

ในปีค.ศ.1952 การทดลองอมตะโดยมิลเลอร์-อูเร่ย์ Miller–Urey และการวิจัยอื่นในลักษณะเดียวกันได้แสดงให้เห็นว่า กรดอะมิโนส่วนมากซึ่งเป็นองค์ประกอบทางเคมีของโปรตีนในสิ่งมีชีวิตทุกชีวิตสามารถที่จะสังเคราะห์ขึ้นมาได้จากสารอนินทรีย์ภายใต้สภาพที่สร้างขึ้นมาจำลองสภาพของโลกในยุคต้น ๆ

นักวิทยาศาสตร์ได้นำเสนอแหล่งพลังงานจากแหล่งภายนอกต่าง ๆที่อาจจะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาเหล่านี้ขึ้น รวมทั้ง ฟ้าผ่าและการกระจายรังสี หรือกรรมวิธีอื่น ๆ เช่น สมมติฐานการเผาผลาญเกิดขึ้นก่อน ("metabolism-first" hypotheses) นั้นมุ่งเน้นไปที่การทำความเข้าใจในการเร่งปฏิกิริยาของระบบเคมีในโลกยุคแรก ๆ ที่อาจส่งผลให้เกิดสารโมเลกุลเบื้องต้นซึ่งจำเป็นสำหรับการจำลองตัวเอง (self-replication)

สมมติฐานอื่น ๆ เช่น panspermia hypothesis สันนิษฐานกันว่า ชีวิตในระดับจุลินทรีย์ซึ่งได้เกิดขึ้นนอกโลกโดยกลไกที่ไม่อาจรู้ได้ แล้วแพร่กระจายมายังโลกยุคแรกโดยปะปนมากับฝุ่นอวกาศและลูก

อุกกาบาต เป็นที่ทราบกันดีว่าโมเลกุลอินทรีย์ที่ซับซ้อนมีปรากฏอยู่ในระบบสุริยะและในอวกาศระหว่างดวงดาว และโมเลกุลเหล่านี้อาจเป็นวัสดุเริ่มต้นสำหรับการพัฒนาไปสู่สิ่งมีชีวิตบนโลก สมมติฐานอย่างสุดๆ อื่นๆ ก็คือ ชีวเคมีของชีวิตอาจเริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่ 17 ล้านปีหลังจากการเกิดบิ๊กแบง (ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อ 13.73 พันล้านปีก่อน) ในช่วงระยะ habitable epoch และชีวิตอาจมีปรากฏอยู่ทั่วไปในจักรวาล

ปัจจุบันนี้ โลกยังคงเป็นสถานที่เพียงแห่งเดียวในจักรวาลที่รู้กันว่ามีสิ่งมีชีวิต และหลักฐานจากซากดึกดำบรรพ์บนโลก fossil เป็นข้อมูลส่วนมากของการศึกษาเกี่ยวกับ abiogenesis อายุของโลกจะอยู่ที่ประมาณ 4,540,000,000 ปี หลักฐานที่ไม่มีข้อโต้แย้งคือ ชีวิตเกิดขึ้นบนโลกครั้งแรกแรกสุดเมื่อ 3.5 พันล้านปีมาแล้ว และอาจเป็นช่วงต้นยุค Eoarchean (3.6 และ 4.0 พันล้านปีมาแล้ว) หลังจากเปลือกโลกเริ่มแข็งตัวขึ้นหลังยุคหลอมเหลว Hadean Eon.

*(https://en.wikipedia.org/wiki/Abiogenesis)*

### *กำเนิดของชีวิตและกฎธรรมชาติในมุมมองของพุทธศาสนา*

ในพุทธศาสนา กฎธรรมชาติต่างๆนั้น เป็นไปตามหลัก *"นิยาม 5"* ซึ่งเป็นกฎธรรมชาติ ดังปรากฏในพระอภิธรรม ซึ่งมีบันทึกไว้ตั้งแต่ปีพ.ศ. 235 ดังนี้

***นิยาม 5*** (กำหนดอันแน่นอน, ความเป็นไปอันมีระเบียบแน่นอนของธรรมชาติ, กฎธรรมชาติ — orderliness of nature; the five aspects of natural law)

1. *อุตุนิยาม* (กฎธรรมชาติเกี่ยวกับอุณหภูมิ หรือปรากฏการณ์ธรรมชาติต่างๆ โดยเฉพาะดิน น้ำอากาศ และฤดูกาล อันเป็นสิ่งแวดล้อมสำหรับมนุษย์ — physical inorganic order; physical laws)

2. *พีชนิยาม* (กฎธรรมชาติเกี่ยวกับการสืบพันธุ์ มีพันธุกรรมเป็นต้น — physical organic order; biological laws)

3. *จิตตนิยาม* (กฎธรรมชาติเกี่ยวกับการทำงานของจิต — psychic law)

4. *กรรมนิยาม* (กฎธรรมชาติเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ คือ กระบวนการให้ผลของการกระทำ — order of act and result; the law of Kamma; moral laws)

5. *ธรรมนิยาม* (กฎธรรมชาติเกี่ยวกับความสัมพันธ์และอาการที่เป็นเหตุเป็นผลแก่กันแห่งสิ่งทั้งหลาย — order of the norm; the general law of cause and effect; causality and conditionality)

*(ที.อ. 2/34; สงฺคณี.อ. 408.                    DA.II.432; DhsA.272.)*

*(พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม พิมพ์ครั้งที่ 12 พ.ศ. 2546)*

***อุตุนิยาม*** คือ กฎธรรมชาติที่เกี่ยวกับปรากฏการณ์ฝ่ายวัตถุ (physical inorganic order; physical laws) โดยเฉพาะความเป็นไปของธรรมชาติแวดล้อมและความเปลี่ยนแปลงทางวัตถุ เช่น เรื่องดินฟ้าอากาศ ฤดูกาล ฝนตก ฟ้าร้อง กฎธรรมชาติเกี่ยวกับอุณหภูมิ ความผันแปรที่เนื่องด้วยความร้อนหรืออุณหภูมิ หรือ ปรากฏการณ์ธรรมชาติต่างๆ โดยเฉพาะ ดินน้ำอากาศ และฤดูกาล อันเป็นสิ่งแวดล้อมสำหรับมนุษย์

กำเนิดจักรวาล – กำเนิดโลก ปัจจุบันนี้วิทยาศาสตร์ได้ค้นพบว่า จักรวาลถือกำเนิดเริ่มต้นมาจาก "บิกแบง (Big Bang)" ซึ่งเกิดการระเบิดครั้งยิ่งใหญ่มหาศาลเมื่อ ประมาณ 13.73 พันล้านปีมาแล้ว มีดาวฤกษ์และดาวเคราะห์ซึ่งมีการเกิดดับตามกำหนดอายุขัยของมันเกิดขึ้นตามมา และต่างก็มีจำนวนมากมายมหาศาล นับไม่ถ้วน ระบบสุริยะของเรานั้น เป็นเพียงระบบหนึ่งใน *100* พันล้านระบบสุริยะ ซึ่งยังค้นพบเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆทุกปี และอาจมีมากถึง 400 พันล้านระบบสุริยะในกาแล็กซี่ของเราเองนี้ คือ ดาราจักรทางช้างเผือก (Milky Way Galaxy) ซึ่งมีความกว้างประมาณ 100,000–120,000 ปีแสง (*กาแล็กซี่* หรือดาราจักรเป็นกลุ่มของดาวฤกษ์นับล้านๆดวงกับสสารระหว่างดาวอันประกอบด้วยกลุ่มหมอกเพลิงก๊าซ ฝุ่น และสสารมืด ซึ่งรวมให้อยู่ด้วยกันด้วยแรงโน้มถ่วง) ซึ่งเป็นเพียงกาแล็กซี่หนึ่งในบรรดากว่าหลายร้อยหลายพันล้านระบบกาแล็กซี่ ในจักรวาล และยังอาจมีกาแล็กซี่อีกจำนวนมากมายกว่านั้นอีกนับไม่ถ้วน เพราะเพียงแค่ส่องกล้องดาราศาสตร์ฮับเบิล (Hubble telescope) ไปยังจุดที่ว่างเปล่าในอวกาศ กลับพบว่ามีกาแล็กซี่ซ่อนอยู่อีกจำนวนมากมายในห้วงอวกาศที่ดูว่างเปล่าอยู่นั้น ซึ่งก่อนหน้านั้นยังไม่มีกล้องที่สามารถมองเจาะลึกออกไปได้มากกว่านั้นได้

แต่เดิมก่อนการเกิดระบบสุริยะจักรวาลของเรานั้น มีเพียงห้วงความว่างของอวกาศ ความเย็นและความมืด ไม่มีดวงอาทิตย์ ไม่มีดวงจันทร์ ไม่มีแสง ไม่มีโลก ไม่มีระบบสุริยะ แต่เมื่อประมาณ 4,500 ล้านปีมาแล้ว กลุ่มก๊าซและฝุ่นหมอกเพลิงขนาดยักษ์ได้เริ่มก่อตัวขึ้นโดยอาศัยแรงโน้มถ่วง และแรงกดดันอันสืบเนื่องมาจากกลุ่มก๊าซภายนอกกลุ่มอื่นๆ ผลักดันให้กลุ่มก๊าซและหมอกเพลิงเหล่านั้นรวมตัวกันเข้า และค่อยๆหมุนรอบตัวเอง ด้วยอัตราความเร็วที่เพิ่มมากขึ้นทุกที ต่อมาเริ่มหดตัวลงและหลอมตัวเป็นก้อนเหลว โดยแกนกลางเริ่มร้อนมากขึ้นถึงหลายล้านองศา เกิดเป็นดวงอาทิตย์ขึ้นด้วยระบบเทอร์โมนิวเคลียร์หล่อหลอม (Nuclear Fusion) แก๊สไฮโดรเจน 657 ล้านตันให้กลายเป็นฮีเลี่ยม 653 ล้านตัน จาก 4 ล้านตันของน้ำหนักที่สูญหายไปนั้นได้ถูกแปรเปลี่ยนให้เป็นพลังงานส่องแสงออกไปในห้วงอวกาศและสู่โลก ซึ่งอยู่ห่างดวงอาทิตย์ 93 ล้านไมล์ และต้องใช้เวลาที่แสงอาทิตย์เดินทางนานถึง 8 นาที จึงจะตกลงยังพื้นโลก จากการคำนวณเชื่อว่า

ดวงอาทิตย์ ได้เผาผลาญเชื้อเพลิงไปแล้วประมาณครึ่งหนึ่ง และร้อนมากขึ้น 25% จากเดิมในยุคเริ่มแรก และอีกประมาณ 5.5 พันล้านปีจะขยายตัวกลายเป็นดาวแดงยักษ์ (red giant) ซึ่งจะมีขนาดใหญ่ครอบคลุมมาถึงโลก และ ไหม้เผาผลาญทำลายโลกนี้ไปด้วย ก่อนที่จะระเบิดเป็นซูเปอร์โนว่า (Supernova)

ในพุทธศาสนา หลวงปู่ดูลย์ อตุโล (พระราชวุฒาจารย์) ได้เมตตาอธิบายถึง ความเป็นไปของ




ธรรมชาติไว้ ดังนี้

"สิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิตในจักรวาล มีนับไม่ถ้วน รวมแล้วมี "รูป" กับ "นาม" สองอย่างเท่านั้น

นามเดิม ก็คือความว่างของจักรวาล เข้าคู่กัน เป็นเหตุเกิดตัวอวิชชา - เกิดเหตุก่อ

ที่ใดมีรูป ที่นั้นต้องมีนาม ที่ใดมีนาม ที่นั้นต้องมีรูป รูป-นามรวมกัน เป็นเหตุเกิดปฏิกิริยา ให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และเกิดกาลเวลาขึ้น คือ รูปย่อมมีความดึงดูดซึ่งกันและกัน จึงเป็นเหตุให้รูปเคลื่อนไหว และหมุนรอบตัวเองตามปัจจัย รูปเคลื่อนไหวได้ ต้องมีนาม--ความว่าง--คั่นระหว่างรูป รูปจึงเคลื่อนไหวได้"

เริ่มแรกเดิมทีนั้น ณ จุดเริ่มต้นของจักรวาล มีการระเบิดบิกแบงครั้งมโหฬาร (Big Bang) เมื่อ 13.73 พันล้านปีมาแล้ว แต่ในชั่วเสี้ยววินาที หลังการเกิด Big Bang อนุภาค (particles) ต่าง ๆที่กระจัดกระจายอยู่ในความว่างของจักรวาล เมื่อเคลื่อนผ่านสนามฮิกส์ (Higgs Field) ซึ่งเปรียบเสมือนโคลนเหนียว ที่มีอนุภาคฮิกส์ (Higgs boson or subatomic particle เป็นองค์ประกอบที่สำคัญให้เกิด Higgs Field) อนุภาคเหล่านั้น ก็เกิดมวล (mass) และรวมตัวกันเกิดเป็นอะตอมขึ้นมา ประกอบด้วย อิเล็กตรอนหมุนรอบแกนกลาง (nucleus) ซึ่งประกอบด้วยโปรตอนและนิวตรอน โดยที่อะตอมเป็นพื้นฐานของวัตถุสสารต่าง ๆที่ปรากฏขึ้นในจักรวาล

การเกิดมวลของอนุภาคต่าง ๆ จึงเปรียบได้กับการเข้าคู่กันเกิดเป็นรูป-นามขึ้น โดยการผ่านสนามฮิกส์ (Higgs Filed) ที่มีอนุภาคฮิกส์ (Higgs boson) เป็นพื้นฐาน ซึ่งคอยหน่วงอนุภาคต่าง ๆไว้ต่อความมีมวลที่เกิดขึ้น การค้นพบอนุภาคฮิกส์ (Higgs boson) จึงเป็นข่าวเกรียวกราวเพราะเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่ง หลังจาก ที่พยายามค้นหามาร่วม 50 ปี ตั้งแต่เกิดทฤษฎีที่ว่า มีอนุภาคฮิกส์ (Higgs boson) อยู่ จึงทำให้สสารต่าง ๆเกิดมีมวล (Mass) ขึ้นมาได้ ทั้งนี้เป็นเพราะ อนุภาคฮิกส์ (Higgs particle or Higgs Boson) ที่คาดว่าจะพบในสนามฮิกส์ มีอายุสั้นมาก ๆเพียงหนึ่งส่วนล้านล้านวินาที ซึ่งทำให้เกิดขึ้นได้จากการปะทะชนกันของอนุภาคในเครื่องเร่งอนุภาคขนาดใหญ่ของศูนย์วิจัย CERN

หากปราศจากอนุภาคฮิกส์ (Higgs boson) และสนามฮิกส์ (Higgs Filed) อนุภาคต่าง ๆทีมีอยู่ในอวกาศก็จะปราศจากมวลและน้ำหนัก และไม่อาจรวมตัวกันได้ อย่างมากก็เป็นเพียงแค่ไอควันเท่านั้น ดาวฤกษ์ ดาวเคราะห์ ระบบสุริยะ ระบบแกแลกซี่ ตลอดถึงมวลมนุษย์ก็ไม่อาจเกิดขึ้นมาได้เลย

สำหรับโลกของเราเองนั้น นอกจากจะโคจรรอบดวงอาทิตย์แล้ว

– โลกหมุนรอบตัวเองด้วยความเร็ว 1,000 ไมล์ต่อชั่วโมงที่ระดับเส้นศูนย์สูตร

– โลกหมุนรอบดวงอาทิตย์ปีละหนึ่งรอบ (ระยะทาง 587 ล้านไมล์) ด้วยความเร็ว 67,000 ไมล์ต่อชั่วโมง แต่เนื่องจากโลกเอียง 23.5 องศา จึงทำให้เกิดฤดูกาลต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับว่าส่วนไหนของโลกเอียงเข้าใกล้กับดวงอาทิตย์มากกว่า ส่วนนั้นก็เป็นฤดูร้อน ส่วนตรงข้ามก็กลับเป็นฤดูหนาว เป็นต้น

- โลกเคลื่อนไปพร้อมกับดวงอาทิตย์และระบบสุริยะนี้ หมุนรอบกาแล็กซี่หรือดาราจักรทางช้างเผือก (Milky Way Galaxy) ซึ่งกว้างประมาณ 100,000 ปีแสง และโลกอยู่ห่างศูนย์กลางออกไปประมาณ 25,000 ปีแสง ด้วยความเร็ว 500,000 ไมล์ต่อชั่วโมง (หรือ ประมาณ 140 ไมล์ต่อวินาที หรือ 220 กิโลเมตรต่อวินาที) และต้องใช้เวลา 225 -250 ล้านปี จึงจะหมุนครบรอบวงจรของกาแล็กซี่)

- กาแล็กซี่หรือดาราจักรทางช้างเผือกเคลื่อนเข้าไปหากลุ่มกาแล็กซี่เกรทแอทแทรกเตอร์ซูเปอร์คลัสเตอร์ (Great Attractor Supercluster) ด้วยความเร็วถึง 1,300,000 ไมล์ต่อชั่วโมง (หรือประมาณ 360 ไมล์ต่อวินาที หรือ 580 กิโลเมตรต่อวินาที)

หลังจากที่โลกเกิดขึ้นใหม่ได้ประมาณ 20 ล้านปี (ไม่เกิน 500 ล้านปี) และยังมีลักษณะเป็นเตาหลอมที่ร้อนระอุอยู่นั้น ได้มีสะเก็ดดาวขนาดใหญ่เท่าดาวอังคาร (Mars) ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 4,000 ไมล์ พุ่งเข้าชนโลก แรงกระแทกได้ส่งผลให้ส่วนหนึ่งของโลกที่มีขนาดใหญ่หลุดกระดอนออกไป ซึ่งกลับรวมตัวเข้ากันกับเศษที่หลุดแตกกระจายออกไปอื่นๆ เกิดเป็นดวงจันทร์ขึ้นเมื่อประมาณ 4,537 ล้านปีมาแล้ว ตามหลักทฤษฎีการถูกเถือครั้งใหญ่ (Big Whack theory)

แม้ดวงอาทิตย์และดวงจันทร์จะเกิดขึ้นมาแล้ว แต่โลกในระยะเริ่มแรกยังร้อนระอุและเต็มไปด้วยหมอกควันหนาทึบจนไม่อาจเห็นดวงอาทิตย์และดวงจันทร์ได้ อากาศประกอบไปด้วยไฮโดรเจน ฮีเลียม ไนโตรเจน มีเทน แอมโมเนียและไอน้ำ ยังไม่มีบรรยากาศปกคลุมโลกเยี่ยงที่ปรากฏในปัจจุบันนี้ อากาศเต็มไปด้วยสารมลพิษและแก๊สมีเทน ซึ่งไม่อาจรองรับสิ่งมีชีวิตใดๆได้ อากาศในยุคแรกมีออกซิเจนเพียง 1 เปอร์เซ็นต์ จึงไม่อาจรักษาชั้นโอโซนไว้ได้  อากาศที่เต็มไปด้วยก๊าสมีเทนและคาร์บอนไดออกไซด์ ได้สร้างสภาพ “กรีนเฮาส์ - เรือนกระจก” ในบรรยากาศที่ครอบคลุมโลก ซึ่งดูดและเก็บความร้อนไม่ให้กระจายออกจากโลกไป ทำให้โลกร้อนอยู่ที่ประมาณ 30-50 องศาเซนติเกรด

หลักฐานของสิ่งมีชีวิตเริ่มปรากฏขึ้นเมื่อประมาณ 3,500 ล้าน ปีมาแล้ว (และอาจเริ่มเกิดตั้งแต่เมื่อ 4,280 ล้านปีแล้ว จากซากฟอสซิ่ลของจุลินทรีย์ ที่พบในปล่องระบายความร้อนใต้น้ำซึ่งพบในรัฐควีเบค แคนาดา) แต่ชีวิตเกิดจำกัดอยู่เฉพาะในมหาสมุทรในลักษณะของสิ่งมีชีวิตขั้นพื้นฐาน และประกอบด้วยเซลล์ๆเดียว เช่น พวกจุลินทรีย์ แบคทีเรีย สาหร่าย และสัตว์ที่มีลำตัวอ่อนนุ่ม เช่น แมงกะพรุนและหนอนทะเล เป็นต้น เมื่อประมาณ 3,500 - 2,700 ล้านปีมาแล้ว

### *“อัคคัญญสูตร” - การกำเนิดของโลก ชีวิต และสังคม*

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงไว้ซึ่งความเป็นสัพพัญญูคือผู้รู้ทั่ว ได้เคยตรัสถึงเรื่องการกำเนิดของโลกและสังคมไว้โดยพิสดารและถูกต้องตรงตามหลักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันอย่างน่าอัศจรรย์ในพระสูตรชื่อ”อัคคัญญสูตร”

*(พระไตรปิฎก เล่มที่ 11 สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค ข้อที่ 50 หน้า 60 - ที.ปา. 11/56/76)*

พระพุทธองค์ตรัสแสดงพระสูตรนี้แก่สามเณรวาเสฏฐะและ สามเณรภารัทวาชะ ผู้ออกบวชจากตระกูลพราหมณ์ เพื่อชี้ให้เห็นว่า การที่เหล่าพราหมณ์มีความคิดว่า พวกตนถือกำเนิดในตระกูลสูงนั้นหาได้

เป็นสาระประโยชน์อย่างไรไม่ ทรงคัดค้านคำกล่าวอ้างของพวกพราหมณ์ที่ถือตนว่า พราหมณ์เป็นวรรณะประเสริฐที่สุดและถือว่ามีชาติกำเนิดอันเกิดแต่พรหมหรือเทพ แล้วใช้นำมาเป็นเครื่องตัดสินความประเสริฐและความต่ำทรามของมนุษย์

พระศาสดาทรงแสดงให้เห็นว่า *ความประเสริฐหรือต่ำทรามนั้นอยู่ที่ความประพฤติ โดยมีธรรมเป็นเครื่องตัดสิน* คนวรรณะต่าง ๆ*เมื่อออกบวชในพระพุทธศาสนาแล้ว ย่อมชื่อว่าเป็นผู้เกิดจากธรรมเสมอกันหมด*

พระพุทธองค์ทรงแสดงความเป็นมาของสังคมมนุษย์ โดยเริ่มตั้งแต่การเริ่มเกิดมีสัตว์ขึ้นบนโลก ทรงบรรยายถึงโลกตั้งแต่ยุคเริ่มแรก และการกำเนิดของชีวิต ตลอดไปถึงวิวัฒนาการของโลกและสัตว์โลก แล้วเกิดการเปลี่ยนแปลงของสังคมตามลำดับด้วยกิเลสตัณหาต่าง ๆเป็นปัจจัย เมื่อมนุษย์อยู่ร่วมกันเป็นหมู่เป็นพวก เกิดความจำเป็นต้องมีการควบคุมดูแลปกครอง และมีการประกอบอาชีพการงานต่าง ๆกันไป เกิดสังคมมนุษย์และระบบสังคมที่ก่อกำเนิดเชื้อชั้นวรรณะกษัตริย์และชนชั้นการปกครอง ดังที่ปรากฏให้เห็นระบอบสังคมที่มีอยู่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน ดังนั้นวรรณะทั้งสี่ (ได้แก่ 1.พราหมณ์ 2. กษัตริย์ 3. แพศย์ คือ พวกพ่อค้า คหบดี เศรษฐี และเกษตรกร 4. ศูทร คือ กรรมกร ลูกจ้าง) จึงเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย

ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ มิใช่เป็นเรื่องของพระพรหมเป็นผู้สร้างสรรค์ขึ้น แต่เกิดจากธรรมเป็นเหตุ พระองค์ยังตรัสย้ำอีกว่า ทุกวรรณะประพฤติชั่วก็ไปอบายได้  หากปฏิบัติธรรมก็บรรลุนิพพานได้

สิ่งที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ เมื่อ 2,600 ปีมาแล้วในเรื่องการกำเนิดของโลกและชีวิตนั้น ปรากฏว่าถูกต้องตรงกับสิ่งที่นักวิทยาศาสตร์ ได้ค้นพบในปัจจุบัน ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าอัศจรรย์อย่างเหลือเชื่อ แสดงถึงพุทธอัจฉริยะความเป็นสัพพัญญูผู้รู้แจ้ง ที่ทรงสามารถหยั่งรู้มองเห็นย้อนหลังไปถึงอดีตเมื่อ 4,500 ล้านปีก่อน ซึ่งเป็นยุคแห่งการกำเนิดและการตั้งต้นของโลก ไปถึงต้นกำเนิดของชีวิต ไล่ลงมาถึงต้นกำเนิดของสังคม และต้นกำเนิดของระบบเชื้อชั้นวรรณะ ซึ่งพระพุทธองค์หาได้ทรงถือว่าเป็นเรื่องสาระสำคัญแต่อย่างไรไม่ หากกลับทรงยกย่องสิ่งที่สำคัญกว่า นั่นคือธรรมเป็นเครื่องตัดสิน ดังได้ทรงตรัสไว้ว่า

*"ความประเสริฐหรือต่ำทรามนั้นอยู่ที่ความประพฤติ โดยมีธรรมเป็นเครื่องตัดสิน"*

อาจเป็นด้วยข้อสรุปทางด้านจริยธรรมข้างต้นนี้ที่ทำให้ความสำคัญของพระสูตรนี้ถูกมองข้ามไป หรือ ที่เป็นไปได้มากกว่านั้นก็คือ สิ่งที่ตรัสไว้ในพระสูตรเป็นสิ่งที่เหลือวิสัยต่อพระสาวกครูบาอาจารย์ในยุคต่อ ๆมา จวบจนกระทั่งยุคปัจจุบัน ที่จะสามารถอธิบายให้กระจ่างแจ้งชัดเจนได้ในสิ่งที่พระศาสดาได้ทรงบรรยายไว้โดยพิสดาร เพราะไม่อาจเห็นตามพุทธอัจฉริยะหรือพระปัญญาญาณของพระพุทธองค์ได้ ด้วยไม่สามารถมองย้อนระลึกไปถึงเมื่อ 4,500 ล้านปีก่อนได้เยี่ยงพระพุทธองค์ เมื่อเป็นเช่นนั้น พระสูตรนี้จึงมิได้ถูกหยิบยกมาสอน เพราะจำนนต่อการหาคำอธิบายหรือหลักฐานมายืนยันสิ่งที่พระศาสดาได้ตรัสไว้ได้ และอาจคิดกันด้วยซ้ำไปว่า พระศาสดาน่าจะตรัสคลาดเคลื่อนจากหลักความจริง แต่ในยุคปัจจุบันนี้ เมื่อ 100 ปีเศษในปี

ค.ศ.1912 Alfred Wegener นักอุตุนิยมวิทยาชาวเยอรมันได้นำเสนอทฤษฎีเรื่องทวีปเคลื่อนตัว (Theory of Continental Drift) ที่เรียกว่า Pangea (แปลว่า "โลกทั้งหมด") ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่าเป็นจริง การค้นพบทางวิทยาศาสตร์จึงได้พิสูจน์ถึงความยิ่งใหญ่ในพุทธอัจฉริยะในสิ่งที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้เมื่อ 2,600 ปีมาแล้วว่า เป็นความจริง อาทิเช่น ตรัสว่า

"ครั้นต่อมา โดยล่วงระยะกาลยืดยาวช้านาน เกิดง้วนดินลอยอยู่บนน้ำ.........

เมื่อง้วนดินหายไปแล้ว จึงมีกระบิดินปรากฏขึ้น.........

เมื่อกระบิดินหายไปแล้ว จึงมีเครือดินปรากฏขึ้น ........

เมื่อเครือดินหายไปแล้ว จึงมีข้าวสาลีปรากฏขึ้นเองในที่ไม่ต้องไถ เป็นข้าวที่ไม่มีรำ ไม่มีแกลบ ขาวสะอาด กลิ่นหอม มีเมล็ดเป็นข้าวสาร ตอนเย็นพวกเราทุกคนไปนำเอาข้าวสาลีชนิดใดมาเพื่อบริโภคในเวลาเย็น ตอนเช้าข้าวสาลีชนิดนั้นที่มีเมล็ดสุกก็งอกขึ้นแทนที่ .........

ข้าวสาลีนั้นจึงกลายเป็นข้าวมีรำหุ้มเมล็ดบ้าง มีแกลบห่อเมล็ดไว้บ้าง แม้ต้นที่เกี่ยวแล้วก็ไม่งอกขึ้นแทนที่ ปรากฏว่าขาดเป็นตอนๆ จึงได้มีข้าวสาลีเป็นกลุ่มๆ อย่ากระนั้นเลย พวกเราควรมาแบ่งข้าวสาลี และปักปันเขตแดนกันเสียเถิด........"

สิ่งที่พระพุทธองค์ตรัสถึงในพระสูตรนี้ว่า

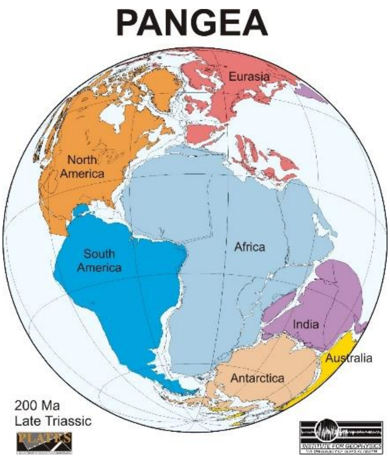
*"ง้วนดินลอยอยู่บนน้ำ"* สามารถตีความด้วยความรู้ทางวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันได้ว่า หมายถึงเหตุการณ์หรือสิ่งที่สำคัญที่สุดที่เกิดกับวิวัฒนาการของโลก นั่นก็คือ เมื่อ 3,500 ล้านปีมาแล้ว ได้เกิดก้อนหรือตุ่มดินที่เรียกว่า สโตรมาโตไลท์ (stromatolites) ซึ่งประกอบขึ้นด้วยไซยาโนแบคทีเรีย (cyanobacteria) โดยที่ในยุคแรกๆนั้นลอยอยู่บนผิวน้ำ ไซยาโนแบคทีเรียเป็นจุลินทรีย์กลุ่มหนึ่ง ที่สามารถสังเคราะห์แสงได้ มีคลอโรฟิลล์อยู่ภายในเซลล์ เดิมเข้าใจว่าเป็นพืชน้ำ แต่เมื่อศึกษาในระดับเซลล์แล้วมีลักษณะบางประการคล้ายพืช แต่ลักษณะส่วนใหญ่คล้ายคลึงกับ



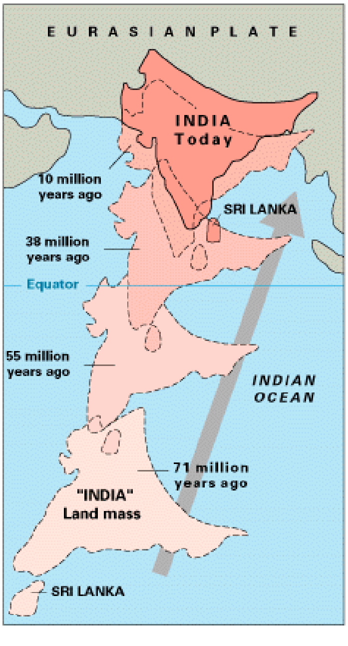
แบคทีเรียมากกว่า จึงจัดจำพวกไว้ในกลุ่มแบคทีเรียที่สามารถแปลงคาร์บอนไดอ๊อกไซด์ ซึ่งเป็นพิษต่อสัตว์ ให้กลายเป็นอ๊อกซิเยนจากเดิมซึ่งมีเพียง 1% ให้เพิ่มเป็น 21% อย่างที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน (โลกบางยุคในอดีต เคยมีอ๊อกซิเยนสูงถึง 30%) สามารถรองรับชีวิตมนุษย์และสัตว์ต่างๆได้ และในยุคต่อมาเมื่อประมาณ 1,000 ล้านปีมาแล้ว สโตรมาโตไลท์เริ่มขยายตัวเข้ามาตามแอ่งน้ำตื้นๆทั่วโลก แต่กลับเริ่มลดตัวลงเมื่อประมาณ 700 ล้านปี

มาแล้ว ซึ่งเข้าใจว่าเป็นผลมาจากถูกสัตว์กินพืช ยูคาริโอไซท์ (eukaryocytes) รวมถึงสัตว์ยุคดึกดำบรรพ์อื่นๆ กินเป็นอาหารด้วย นั่นคือ สัตว์ที่ไซยาโนแบคทีเรียช่วยเปลี่ยนแปลงบรรยากาศให้มีอ๊อกซิเยนพอเพียงจนสามารถดำรงชีพอยู่ได้นั้น กลับหันมากินตัวมันเองเป็นอาหาร ดังนั้นจึงมีหลงเหลือให้เห็นได้น้อยแห่งมากในโลกยุคปัจจุบัน ในลักษณะของตุ่มดิน ใกล้ฝั่งจากการที่มันลอยมาทับถมเป็นชั้นๆกันขึ้น เป็นตุ่มดินตามชายฝั่ง อาทิ ที่อ่าวฉลามในทวีปออสเตรเลีย เป็นต้น

หากมองอย่างผิวเผินในความหมายของสิ่งที่พระศาสดาทรงปรารภว่า "เกิดง้วนดินลอยอยู่บนน้ำ" ย่อมคิดด้วยสามัญสำนึกว่า เป็นไปไม่ได้ เพราะมนุษย์เราอาศัยอยู่บนผืนแผ่นดินอันกว้างใหญ่ไพศาลมหึมา อีกทั้งหนักแน่นตราตรึงหนาทึบเยี่ยงนี้ ไฉนเลยแผ่นดินนี้จะลอยอยู่บนน้ำได้อย่างไร

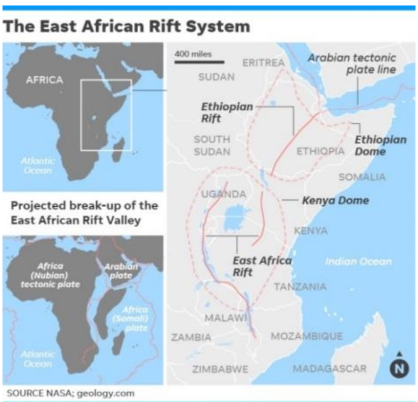



แต่ปัจจุบันนี้นักวิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์แล้วว่า แกนกลางของโลกยังร้อนระอุและหลอมเหลวอยู่ และพื้นผิวโลกมีการเคลื่อนตัวอยู่เป็นประจำ โลกประกอบด้วยพื้นผิวน้ำเป็นส่วนมากถึง 71.11 เปอร์เซ็นต์และ ผืนแผ่นดิน 28.89 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งดูแน่นหนาไม่อาจขยับเขยื้อนได้นี้ แท้ที่จริงผืนแผ่นดินทวีปต่างๆ เดิมรวมตัวกันเป็นผืนแผ่นดินเดียวกัน เรียกว่า เทคโทนิค เพลต (Tectonic Plate) มีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา นับตั้งแต่ 265 ล้านปีมาแล้ว ที่ทวีปต่างๆ ซึ่งเคยรวมตัวกันอยู่ เริ่มแยกตัวออกจากแพนเยีย (Pangea)




สาเหตุที่เคลื่อนแยกตัวนั้นเนื่องมาจากแกนกลางของโลกยังเป็นเหล็กหลอมเหลวอยู่ด้วยความร้อนมหาศาลที่เกิดจากการสลายตัวของสารกัมมันตภาพรังสี ส่งผลให้พลังความร้อนอันมหาศาลที่เกิดขึ้นมานี้ คอยปะทุขึ้นมาสู่พื้นผิวโลก และสอดแทรกขึ้นมาตามรอยแยกของแพนเยีย ส่งผลให้แผ่นดินในแพนเยียแตกกระจายเป็นส่วนๆ แยกออกจากกัน เกิดเป็นกระบิดินหรือทวีปต่างๆขึ้นดังที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันนี้

ประเทศอินเดียหรือชมพูทวีปที่เห็นกันอยู่ทุกวันนี้เพิ่งจะถือกำเนิดขึ้นเมื่อประมาณ 50-55 ล้านปีนี้เอง ด้วยแต่เดิมประเทศอินเดียและเขตเอเชียตะวันตกเคยรวมตัวเป็นผืนแผ่เดินดียวกันกับทวีปอาฟริกา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของมหาทวีปกอนด์วาน่า (Gondwana ซึ่งรวมทวีปแอนตาร์คติค ทวีปออสเตรเลีย และทวีปอเมริกาใต้ไว้ด้วยกัน) ก่อนที่จะเริ่มแยกตัวออกจากกันเมื่อ 140 ล้านปีก่อน แตกกระจายออกจากศูนย์กลางที่ร้อนระอุ และหลุดลอยแยกจากทวีปอาฟริกาไปทางด้านตะวันออกเฉียงเหนือ ด้วยความเร็วต่างๆกัน และยังเหลือร่องรอยให้เห็นอยู่ ที่หมู่เกาะซึ่งลอยตามมา เป็นพรวน ได้แก่ หมู่เกาะเซเชล (Seychelle Islands) ซึ่งลอยมาถึงกลางมหาสมุทรอินเดีย ณ สถานที่ตั้งอยู่ในปัจจุบันนี้เมื่อ 80 ล้านปีก่อน และ เกาะมาดาแกสก้า (Madagascar) ซึ่งยังอยู่ใกล้ฝั่งทวีปอาฟริกา ก็แยกตัวออกจากทวีปอาฟริกาเมื่อ 165 ล้านปีก่อน แต่ไม่ได้ขยับเขยื้อนมาไกลอย่างอินเดีย




กระบิดินหรือผืนแผ่นดินอินเดีย (India Plate) แยกตัวออกจากเกาะมาดาแกสก้า และเคลื่อนตัวขึ้นเหนือมาด้วยความเร็ว 20 เซนติเมตรต่อปี (7.9 นิ้ว/ปี) เป็นระยะทางประมาณ 2,000 - 3,000 กิโลเมตร และเริ่มมาประกบกระทบชนเข้ากับทวีปเอเชียเมื่อ 55 -50 ล้านปีนี้เอง โดยสอดตัวเข้าไปใต้ผืนทวีปเอเซีย เสยยันกันเข้า ทำให้เกิดเป็นเทือกภูเขาหิมาลัยที่สูงสุดในโลกขึ้นจากแรงอัดกระแทกครั้งนั้น ตลอดถึงยังส่งผลให้เกิดเทือกเขาพนมดงรุ้งและดอยอินทนนท์ เป็นต้น ปัจจุบันนี้ผืนแผ่นดินตรงประเทศอินเดีย (India Plate) ก็ยังเคลื่อนตัวไปทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ด้วยความเร็ว 5 เซนติเมตรต่อปี (2 นิ้ว/ปี) และทำให้ถูกบีบอัดด้วยอัตรา 4 มิลลิเมตรต่อปี (0.15 นิ้ว/ปี)



แม้เมื่อเร็วๆนี้ วันที่ 4 เมษายน ค.ศ. 2018 ได้เกิดรอยแยกขนาดใหญ่ที่ทอดยาวหลายไมล์ขึ้นบนโลกนอกเมืองไนโรบีประเทศเคนยา รอยแยกที่มีความลึก 50 ฟุตซึ่งตัดผ่านทางหลวงขนาดใหญ่นั้นมีความลึกสูงสุด 50 ฟุตและกว้าง 65 ฟุตในจุดที่กว้างที่สุด ซึ่งนักธรณีวิทยาเชื่อกันว่า รอยแยกเป็นผลมาจากแผ่นเปลือกโลก(tectonic plate) กำลังเคลื่อนตัวแยกออกจากกันที่ส่วนหนึ่งของอาฟริกากำลังจะแยกตัวออกจากทวีปภายใน 50 ล้านปี

*https://www.yahoo.com/news/did-miles-long-crevice-appear-173525145.html*

นอกจากนี้ แรงอัดกระแทกของ India Plate ยังได้ส่งผลให้เกิดที่ราบสูงทิเบต (Tibetan Plateau) ซึ่งได้รับสมญานามว่าคือ "ขั้วโลกที่สาม" (The Third Pole นอกเหนือไปจากขั้วโลกเหนือ/North Pole และขั้วโลกใต้/South Pole) หรือที่รู้จักกันว่า "หลังคาโลก" เพราะได้โอบอุ้มและเต็มไปด้วยหิมะ และธารน้ำแข็ง (glacier) ที่ละลายออกไปเป็นแหล่งต้นน้ำของแม่น้ำใหญ่ๆที่สำคัญกว่า 10 สาย เช่น แม่น้ำคงคา แม่น้ำโขง แม่น้ำอิราวดี แม่น้ำสาลวิน แม่น้ำแยงซีเกียง (มีผู้คนอาศัยริมฝั่งและลุ่มน้ำนี้ถึง 500 ล้านคน) แม่น้ำเหลือง เป็นต้น ซึ่งแม่น้ำเหล่านี้คือแหล่งน้ำจืดที่หล่อเลี้ยงมวลมนุษย์จำนวน มหาศาลถึงประมาณ 1/3 ของประชากรโลก

นอกจากนี้ แรงอัดดันจากผืนแผ่นดินอินเดีย (Indian Plate) ที่สอดแทรกเข้าไปใต้ผืนแผ่นดินพม่า (Burma Plate) ด้วยความเร็ว 6 ซม./ปี (2.5 นิ้ว/ปี) ได้ปะทุให้เกิดแผ่นดินไหวอย่างรุนแรงขนาด 9.1-9.3 ที่มหาสมุทรอินเดีย (Indian Ocean earthquake) เมื่อปีค.ศ. 2004/พ.ศ. 2547 ทำให้เกิดคลื่นยักษ์สึนามิสูงราว 30 เมตร คร่าชีวิตจากแผ่นดินไหวครั้งนั้นใน 14 ประเทศมากกว่า 230,000 - 280,000 คนหรือมากกว่า ซึ่งมากที่สุดในประเทศอินโดนีเซีย รองลงมาคือประเทศศรีลังกา ประเทศอินเดีย และประเทศไทย ตามลำดับ และยังส่งผลให้แผ่นดินทั่วทั้งผืนโลกเคลื่อนตัวไปถึง 1 เซนติเมตร และยังเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดแผ่นดินไหวในจุดอื่น ๆ ของโลกอีกด้วย

ดังนั้น สิ่งต่างๆที่กล่าวมานี้จึงเป็นหลักฐานความจริง ซึ่งตรงตามคำพรรณนาของพระพุทธองค์ที่ได้ตรัสไว้เมื่อ 2,600 ปีมาแล้วว่า แผ่นดินหรือ ง้วนดินลอยอยู่บนน้ำได้ และเป็นตัวอย่างให้เห็นถึงหลักที่เป็นหัวใจของพุทธศาสนาที่พระศาสดาทรงตรัสสอนไว้ คือหลัก *"ไตรลักษณ์"* ได้แก่ *อนิจจัง* – ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา *ทุกขัง* ความทนอยู่คงที่ในสภาพเดิมไว้ไม่ได้ และ *อนัตตา* - ความปราศจากตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวร และทุกอย่างล้วนแปรปรวนเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัย หรือ หลัก *"อิทัปปัจยตา-ปฏิจจสมุปบาท"* นั่นเอง

สืบเนื่องด้วยความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นกับโลกนี้เอง ได้ส่งผลให้เกิดบรรยากาศและสภาวะที่เหมาะสมให้สามารถรองรับและเกิดสิ่งมีชีวิตขึ้นบนโลกนี้ได้ และได้มีวิวัฒาการต่อเนื่องกันมา จนเกิดมนุษย์ขึ้นบนโลกในยุคปัจจุบันนี้ และจะยังวิวัฒนาการต่อเนื่องกัน ไปในอนาคตโดยไม่มีที่สิ้นสุด พระพุทธองค์ยังได้ทรงบรรยายถึงธรรมชาติ ตลอดถึงอุปนิสัยและวิวัฒนาการทางสังคมของมวลมนุษย์ไว้ดังนี้ว่า

"ง้วนดินเหมือนนมสดที่บุคคลเคี่ยวให้งวดแล้ว ตั้งไว้ให้เย็นจับเป็นฝาอยู่ข้างบนฉะนั้น ง้วนดินนั้นถึงพร้อมด้วยสี กลิ่น รส มีสีคล้ายเนยใส หรือเนยข้นอย่างดี ฉะนั้น มีรสอร่อยดุจรวงผึ้งเล็ก อันหาโทษมิได้ ต่อมามีสัตวผู้หนึ่งเป็นคนโลนพูดว่า ท่านผู้เจริญทั้งหลาย นี่จักเป็นอะไร แล้วเอานิ้วช้อนง้วนดินขึ้นลองลิ้มดู เมื่อเขาเอานิ้วช้อนง้วนดินขึ้นลองลิ้มดูอยู่ ง้วนดินได้ซาบซ่านไปแล้ว เขาจึงเกิดความอยากขึ้น แม้สัตว์พวกอื่น

ก็พากันกระทำตามอย่างสัตว์นั้น ง้วนดินได้ซาบซ่านไปแล้ว สัตว์เหล่านั้นจึงเกิดความอยากขึ้น ต่อมาสัตว์เหล่านั้นพยายามเพื่อจะปั้นง้วนดิน ให้เป็นคำๆด้วยมือแล้วบริโภค.....

ครั้งนั้นแล สัตว์ผู้หนึ่งเป็นคนโลภสงวนส่วนของตนไว้ ไปเก็บเอาส่วนอื่นที่เขาไม่ได้ให้มาบริโภค สัตว์ทั้งหลายจึงช่วยกันจับสัตว์ผู้นั้น ครั้นแล้วได้ตักเตือนอย่างนี้ว่า แน่ะสัตว์ผู้เจริญ ก็ท่านกระทำกรรมชั่วช้านัก ที่สงวนส่วนของตนไว้ ไปเก็บเอาส่วนอื่นที่เขาไม่ได้ให้มาบริโภค ท่านอย่าได้กระทำกรรมชั่วช้าเห็นปานนี้อีกเลย”

นั่นคือ พระพุทธองค์ทรงแสดงถึงกำเนิดของสังคม ตลอดถึงระบบชั้นวรรณะไว้ในอัคคัญญสูตรนี้

ในทางจริยธรรมนั้นพระพุทธองค์ทรงแสดงถึงรากฐานของอวิชชา(ความไม่รู้ ความโง่)ความหลงใหลและที่มาของภพชาติที่เกิดตามมา ซึ่งเริ่มจาก”ผัสสะ”เป็นเหตุเกิดของกรรม ด้วยการสัมผัสเอานิ้วช้อนง้วนดินขึ้นลองลิ้มดู รสของง้วนดินซาบซ่าน ทำให้เกิดความรู้สึกหรือ “เวทนา” ที่เกิดจากการเสวยอารมณ์ นำให้เกิดความทะยานอยากหรือ “ตัณหา” ทำให้เกิด“อุปาทาน”หรือความยึดมั่นถือมั่นในรสชาดที่ได้เสพ ส่งผลให้เกิดอัตตาตัวตน ธรรมชาติเดิมของสัตว์ที่เป็นอาภัสสราซึ่งเคยเรืองแสงนั้นมาแต่เดิมก็จางหายไป เกิดความหนาทึบเป็นเพศชายหญิงขึ้น (สุขุมรูป) มีการครอบครองเป็นเจ้าของในสินทรัพย์ว่าเป็นของของตนตามมา

ในสมัยต่อมาที่ภูมิอากาศแปรปรวนไป พืชพันธุ์ธัญญาหารปรับเปลี่ยนไปด้วย อาหารการกินไม่อุดมสมบูรณ์มิได้มีให้เก็บกินได้เองโดยทันทีทันใดได้ง่ายๆ ตามใจชอบเยี่ยงก่อนๆ ต้องมีการเพาะปลูกและเก็บเกี่ยวตามฤดูกาล บางทีก็ขาดช่วงเป็นตอนๆ ขึ้นต่อดินฟ้าอากาศ และต้องคอยบำรุงรักษาเพื่อให้ได้พืชผลที่ต้องการมาเป็นอาหาร

ดังนั้นเมื่อมีผู้ที่มีจิตใจหยาบช้า คอยลักขโมยฉ้อฉลเอาพืชผลของคนอื่นมาเป็นอาหาร ในขณะที่เก็บสงวนส่วนของตนเองไว้ครอบครอง เกียจคร้านไม่ทำการเพาะปลูกของตนเอง จึงทำให้เกิดการแบ่งแยกปักปันเขตแดน ป้องกันการลักขโมยฉ้อฉล และมีการลงโทษประชาทัณฑ์ต่อขโมยที่ถูกจับตัวได้ เกิดเป็นภาระใหม่ในการควบคุมดูแลขึ้นในสังคม

ซึ่งต่อมาได้กลายไปสู่การอุปโลกน์สถาปนาผู้ที่เหมาะสมขึ้นทำหน้าที่ปกครอง เพื่อพิทักษ์ผลประโยชน์ของชุมชนนั้นๆไม่ให้บกพร่องตกหล่นสูญหาย ส่งส่วยอาหารให้โดยไม่ต้องทำงานกสิกรรมเพราะปลูกเยี่ยงคนอื่นๆ ส่งผลให้เกิดวรรณะกษัตริย์ขึ้นในสังคมที่ขยายใหญ่มากขึ้นๆตามลำดับในกาลต่อมา

ทั้งหมดนี้เป็นเพียงการแสดงถึงพุทธอัจฉริยะที่ได้ตรัสแสดงไว้ใน *“อัคคัญญสูตร”* เมื่อ 2,600 ปีมาแล้ว ตลอดถึงความลุ่มลึกแห่งภูมิปัญญาของพระศาสดาอย่างหาที่เปรียบมิได้ เป็นที่น่าอัศจรรย์ยิ่งนัก สิ่งที่พระพุทธองค์ตรัสไว้นั้นเป็นการแสดงว่า ทรงเล็งเห็นความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับธรรมชาติ ***(อุตุ***

***นิยาม)*** ตั้งแต่อดีตในยุคแห่งการกำเนิดของโลกจวบจนถึงยุคปัจจุบัน ตลอดไปถึงอนาคตซึ่งทรงตรัสไว้ใน *"สุริยสูตร"* ว่าด้วยภาวะโลกร้อน ซึ่งจะร้อนขึ้นตามลำดับเทียบเท่าดวงอาทิตย์ถึง 7 ดวง หรือประมาณ 7 ดีกรีเซนติเกรด เมื่อโลกร้อนมากจนลุกเป็นไฟในทุกหย่อมหญ้า

พระพุทธองค์ทรงแสดงถึงความสัมพันธ์และอิทธิพลของดินฟ้าอากาศที่มีต่อชีวิตทั้งพืชและสัตว์ไว้อย่างชัดเจน เป็นขั้นตอน ตลอดถึงความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับวิวัฒนาการของชีวิต ***(พีชนิยาม)*** ที่เกิดตามมาจากการแปรปรวนเปลี่ยนแปลงต่างๆในธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมนั้น ก่อนการเกิดทฤษฎีวิวัฒนาการของดาร์วิน (Darwin's Theory of Evolution) ถึง 2,450 ปี

นอกจากนี้ พระศาสดายังได้ทรงบรรยายถึงอุปนิสัยของสัตว์โลกว่า ประกอบด้วยกิเลส ***(จิตตนิยาม)*** มีตัณหาความทะยานอยากย้อมจิต เกิดความคิดนึกภายใต้อำนาจของความโลภ ความโกรธ และความหลง ซึ่งส่งผลเกี่ยวเนื่องไปสู่การก่อกรรม เกิดการลักขโมยฉ้อฉล ***(กรรมนิยาม)*** ซึ่งมีมาตั้งแต่ยุคดึกดำบรรพ์ และเป็นสาเหตุที่นำไปสู่การลงโทษประชาทัณฑ์กันขึ้น ***(ธรรมนิยาม)*** ส่งผลในการหล่อหลอมความเป็นอยู่ของมวลมนุษย์ เกิดวิวัฒนาการทางสังคม นำไปสู่การเกิดระบบการปกครองปกป้องควบคุมด้วยกฎหมาย ให้สังคมปลอดภัยมีความเป็นอยู่โดยปกติสุข และนำไปสู่การเกิดการแบ่งแยกทางสังคม เป็นบรรทัดฐานทางอาชีพ เศรษฐกิจ และระบอบชนชั้นวรรณะต่างๆตามมา ตลอดไปถึงการแสดงถึงผลกระทบจากพฤติกรรมของมนุษย์ที่กระทำตามอำเภอใจหรือเพื่อหวังผลประโยชน์ใส่ตนด้วยความเห็นแก่ตัว สามารถส่งผลกระทบอย่างรุนแรงทางสังคม มีการปกป้องแบ่งเขต มีผู้ปกครอง ป้องกันการถูกลักขโมย และความผกผันทางธรรมชาติจากการกระทำของผู้มีใจหยาบช้า เช่น การทำลายป่าในแหล่งต่นน้ำและการสร้างเขื่อนกั้นน้ำ สามารถส่งผลกระทบอย่างรุนแรงให้เกิดความแห้งแล้งต่อดินแดนในเขตปลายน้ำซึ่งเคยเป็นที่ลุ่ม กลับเพาะปลูกไม่ได้ ขาดแคลนน้ำและอาหาร ทำให้ผู้คนล้มตายจำนวนมาก เป็นผลตามมา ดังที่ปรากฏให้เห็นได้ในยุคปัจจุบัน เกิดเป็นข้อพิพาทระหว่างชาติ เป็นต้น

### *โลก*

***โลก*** ในสายตาของพระพุทธศาสนาแบ่งออกได้เป็น 3 ประการ คือ

1. โลก คือ สังขาร (***สังขารโลก*** เป็นเรื่องปัจเจกเฉพาะตน คือ โลกที่ ถูกปรุงแต่งด้วยความคิด ได้แก่ นามรูป คือ รูปที่แสดงออกของจิตใจ หรือ มโนภาพ)

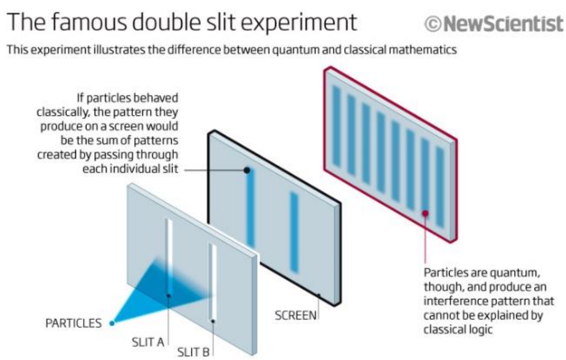
2. โลก คือ หมู่สัตว์ (***สัตว์โลก*** เป็นเรื่องสังคม เกี่ยวเนื่องกับชีวิตอื่นๆ และมนุษย์)

3. โลก คือ แผ่นดิน (***โอกาสโลก*** เป็นเรื่องสิ่งแวดล้อมหรือระบบนิเวศน์ที่อาศัยอยู่)

*(วิ.อ. 1/124)*

พุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อโลกที่เกิดจากความคิดสูงสุดเป็น อันดับแรก (ธรรมนิยาม) ด้วยเป็นปัญหาใกล้ตัวอันดับแรกที่ทำให้เกิดทุกข์ เพราะความคิดที่เกิดขึ้นจากภายในจิตใจตนเอง (จิตตนิยาม) แล้วจึงมองโลกในมุมกว้างทางสังคมที่เกี่ยวเนื่องกับชีวิตอื่นๆ และการประพฤติปฏิบัติกระทำกรรมต่อตนเองและสังคม (กรรมนิยาม) ตลอดไปถึงโลกภายนอก ที่เกี่ยวเนื่องกับสภาพแวดล้อมและระบบนิเวศน์ (อุตุนิยาม) ตามมาเป็นที่สุด

### *"Superpositioning" หรือ "สภาวะเชิงซ้อน" ในควอนตัมฟิสิกซ์ (Quantum Physic) – สสารและพลังงาน*




ยังมีปรากฏการณ์ที่สำคัญยิ่งอีกอย่างหนึ่งที่น่าศึกษาและทำความเข้าใจ คือ "Superpositioning" หรือ "สภาวะเชิงซ้อน" ที่เกิดขึ้นจากการทดลองกับหลืบคู่ *(Double slit experiment)* ด้วยการฉายแสงให้ส่องลอดหลืบ(slits)คู่ 2 หลืบไปกระทบฝาผนัง เวลาที่สังเกตดู จะเห็นลำแสงของอนุภาค (particles) 2 ลำที่เล็ดลอดหลืบแต่ละหลืบไปกระทบฝาตามรูปลักษณ์ของหลืบที่ลำแสงเล็ดลอดผ่านหลืบมาแต่ละหลืบ โดยไม่ข้ามก้าวก่ายปะปนกันกับลำแสงอีกลำที่ลอดผ่านหลืบอีกหลืบมาเช่นกัน

แต่ครั้นพอไม่สนใจไม่มีใครคอยที่จะจดจ้องดูมัน กล่าวคือ ปราศจากผู้สังเกตการณ์หรือการสังเกตแสงที่ส่องลอดหลืบทั้ง2นั้นก็กลับกลายสภาพตัวมันเองเป็นคลื่นพลังงานไฟฟ้าแม่เหล็กโฟตอน (Photon ที่เป็น electromagnetic wave ในลักษณะของ Quantum Physics or Mechanics) แทนที่จะเป็นลำแสงของอนุภาค (Particle Physics or Classical Mechanics) เยี่ยงเดิม (Photon เป็นได้ทั้งคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าและอนุภาคที่ไม่มีประจุ) ส่งผลให้กลายเป็นระลอกคลื่นของกระแสพลังงานแต่ละคลื่นแสงสามารถก้าวก่ายลอดผ่านหลืบทั้งสองหลืบได้พร้อมๆกัน แล้วไปกระทบฝาผนังได้ทั้งหมดทุกจุด (ไม่เป็นรูปลำแสงในรูปลักษณ์ของหลืบเฉพาะที่ลอดมาเยี่ยงเดิม) ประดุจหนึ่งไม่มีฝากั้นและลอดหลืบที่ให้แสงลอดมาได้เท่านั้น แต่จะเห็นเป็นระลอกของคลื่นแสง ซึ่งหนาบางไม่เสมอกัน เสมือนคลื่นกระทบฝั่งเป็นระลอกๆ แต่พอมีใครหันกลับไปสังเกตดูมันอีกที แสงก็

กลับพลิกตัวเป็นลำแสงของอนุภาค (particles) เยี่ยงเดิม นับเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจริง แต่ไม่ง่ายนักในการอธิบายปรากฏการณ์เช่นนั้น และแสดงถึงอิทธิพลของผู้สังเกตปรากฏการณ์ที่สามารถส่งผลกระทบต่อปรากฏการณ์ได้โดยตรงในปัจจุบันทันใดนั้น

แสดงให้เห็นว่า สสาร(รูป)และพลังงาน(นาม) แปรเปลี่ยนสภาพผกผันกลับไปกลับมาได้ตลอดเวลา (อนิจจัง) ไม่สามารถดำรง คงทนถาวรในสภาพเดิมไว้ได้ (ทุกขัง) และ ไม่อาจบังคับให้อยู่ใต้อำนาจบัญชาได้ (อนัตตา) นั่นคือ เป็นการแสดงสภาวะไตรลักษณ์ให้เห็นอยู่ตลอดเวลา

นอกจากนี้ ผู้สังเกต (อัตตา) สามารถส่งผลมีอิทธิพลเกิดความอคติ (bias) ต่อสภาวะที่กำลังสังเกตทดลองศึกษาอยู่ได้เป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม ก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ออกมาแตกต่างกันอย่างตรงกันข้าม ประดุจหนึ่งว่า การเฝ้าสังเกตนั้นเองได้ก่อให้เกิดพลังแห่งความลำเอียงหรือ bias ขึ้นมาส่งผลบังคับให้ได้ผลลัพธ์ออกมาแตกต่างจากเดิมที่ไม่ได้มีการสังเกต กล่าวคือ แสงได้เปลี่ยนสภาพจากพลังงานกลายมาเป็นสสารเมื่อถูกเฝ้าดูหรือสังเกตอยู่ ซึ่งสามารถพิสูจน์ให้เห็นได้ทุกครั้งที่ทำการทดลองเยี่ยงนี้ครั้งแล้วครั้งเล่า ว่าเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจริงๆ มิใช่คิดขึ้นมาเอง

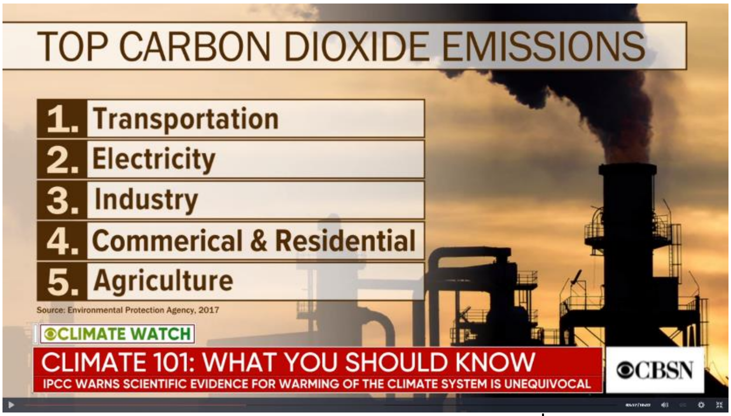
### *ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงที่เกิดต่อโลก*

ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงได้เกิดต่อโลกอย่างมากมายหลายครั้ง ในอดีตตั้งแต่แรกเกิดโลกนี้ขึ้นมา 4.5 พันล้านปี ซึ่งมนุษย์เริ่มทราบข้อมูลมากขึ้นเรื่อยๆจากการค้นคว้าทางด้านวิทยาศาสตร์ ทำให้เข้าใจปรากฏการณ์หลายๆอย่างในธรรมชาติได้ดีขึ้น เช่น แกรนแคนยอน (Grand Canyon) ในประเทศสหรัฐฯ เคยอยู่ใต้มหาสมุทรถึง 18 ครั้ง และกระแสน้ำในแม่น้ำโคโลราโดผนวกกับแรงลมได้เซาะหินทำให้เกิดร่องน้ำและหุบเขาที่ดูสวยงามและลึกลงไปในหุบเขาถึง 1 ไมล์ เป็นต้น

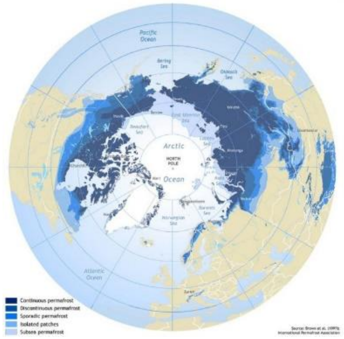
แต่ปัจจุบัน ด้วยฝีมือมนุษย์จากการสร้างเขื่อนกั้นกักเก็บน้ำ เพื่อผลิตพลังงานไฟฟ้าและทดน้ำเพื่อการเกษตร เช่นเขื่อนฮูเวอร์ (Hoover Dam) และเขื่อนอื่นๆตามลำน้ำ ได้ทำให้ปากแม่น้ำที่ปลายสายน้ำ (river delta) ซึ่งไหลลงมหาสมุทรแห้งขอด ไม่เต็มเปี่ยมเยี่ยงเดิม ส่งผลกระทบต่อระบบนิเวศน์อย่างรุนแรง

มนุษย์มีชีวิตที่ค่อนข้างสั้นมากเพียง 80-100 ปีเป็นอย่างมาก เมื่อเทียบกับประวัติโลกที่เกิดมา 4.5 พันล้านปี แต่มนุษย์มีการบันทึกและถ่ายทอดภูมิความรู้ความเข้าใจสู่อนุชนรุ่นหลังอย่างต่อเนื่อง และมนุษย์เป็นสัตว์ที่ใช้เวลาเรียนรู้ทักษะหรือวิชาชีพในการทำมาหากินนานที่สุดกว่าสัตว์อื่นๆ โดยเฉลี่ยประมาณ 20 ปี หรือมากกว่าที่ต้องพึ่งพาอาศัยอยู่กับพ่อแม่ ก่อนที่จะออกไปใช้ชีวิตตามลำพังของตนเองด้วยวิชาชีพหรือทักษะที่ร่ำเรียนมาในช่วงแรกของชีวิตนั้น

มนุษย์เริ่มมีการบันทึกทางประวัติศาสตร์เมื่อประมาณ 5,000 ปีในประเทศจีนตั้งแต่สมัยจักรพรรดิ์เหลือง (Yellow Emperor) และ ประมาณ 4,500 – 5,000 ปีในประเทศอียิปต์ที่ได้เริ่มสร้างปีรามิดขึ้น เป็นต้น ภูมิความรู้ของมวลมนุษย์ต่อธรรมชาติเริ่มเพิ่มพูนมากขึ้นและเริ่มมีความเข้าใจในธรรมชาติต่างๆ แต่ก็ยังน้อยอยู่มาก ด้วยหลายๆอย่างไม่เคยมีการบันทึกมาก่อนในอดีต เช่น ภาวะโลกร้อน ก็เป็นที่ถกเถียงกันว่าโลกเคยร้อนเช่นนี้มาก่อนหรือไม่ และอาจเป็นเพียงปรากฏการณ์ที่เคยเกิดตามธรรมชาติมาแล้วหรือไม่ แต่ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลายแล้วว่า มนุษย์มีบทบาทสำคัญต่อการทำให้เกิดภาวะเรือนกระจกจากก๊าซคาร์บอนไดอ๊อกไซด์ที่เกิดจากการเผาผลาญเชื้อเพลิงฟอสซิ่ลมาใช้เป็นพลังงานในการดำรงชีวิต เช่น จากการเดินทาง จากการใช้ผลิตไฟฟ้า จากอุตสาหกรรม จากแหล่งการค้าและที่อยู่อาศัย และจากการกสิกรรม เป็นต้น ซึ่งส่งผลทำให้โลกร้อนขึ้นไปเรื่อยๆอย่างรวดเร็วตั้งแต่เข้าสู่ยุคอุตสาหกรรมเมื่อค.ศ.1900 เป็นต้นมา




มนุษย์ยังมีส่วนเร่งให้เกิดก๊าซมีเทน (methane) จากการเลี้ยงปศุสัตว์เช่น วัวสำหรับบริโภค 1.4 พันล้านตัวทั่วโลก ส่งผลมากถึง 40 % ของก๊าซมีเทนที่เกิดขึ้นมาทั้งหมด ซึ่งก๊าซมีเทนส่งผลต่อภาวะเรือนกระจกรุนแรงยิ่งกว่าก๊าซคาร์บอนไดอ๊อกไซด์ถึง 28 เท่าในรอบ 100 ปี หรือ 80 เท่าในรอบ 20 ปี ในการทำให้โลกร้อนขึ้นซึ่ง 20 % เป็นผลจากก๊าซมีเทนนี้เป็นเหตุ และปัจจุบันในปีค.ศ. 2020 นี้ เปอร์มาฟรอส (Permafrost) คือน้ำที่แข็งตัวอยู่ใต้ดินลึกลงไป 15 ฟุตในดินแดนแถบอาร์คติกใกล้ขั้วโลกเหนือ เช่น อาลาสก้า ซึ่งได้เคยดูดซึมซับเก็บก๊าซมีเทนไว้นั้น ได้เริ่มละลายถึงจุดที่ไม่อาจดูดซึมเก็บก๊าซมีเทนไว้ได้อีกต่อไป และเริ่มปล่อยก๊าซมีเทนที่เคยสะสมไว้นั้นกลับคืนสู่บรรยากาศ ซึ่งจะส่งผลให้โลกร้อนมากขึ้นจากภาวะเรือนกระจกที่จะรุนแรงมากขึ้นด้วย *(Climate Crisis CBS News 12/23/19 https://www.cbsnews.com/video/what-you-need-to-know-about-climate-change/)*



จากการสำรวจทางวิทยาศาสตร์ทำให้ทราบว่า อากาศบนโลกนี้ได้เคยแปรเปลี่ยนอย่างมากมายหลายครั้ง เช่น โลกเราได้ผ่านยุคน้ำแข็งมาแล้ว 11 ครั้ง ในช่วง 4.5 พันล้านปีที่เกิดโลกนี้ขึ้นมา

ยุคน้ำแข็งยุคสุดท้ายเรียกกันว่า "ยุคน้ำแข็งครั้งยิ่งใหญ่" ("The Great Ice Age") เกิดขึ้นเมื่อประมาณ 11,000 ปีมาแล้ว ซึ่งเป็นสมัยที่ 1/3 ของโลกถูกปกคลุมด้วยน้ำแข็ง และอากาศในช่วงนั้นมีคาร์บอนไดอ๊อกไซด์น้อยกว่าปัจจุบัน เป็นยุคที่เชื่อกันว่า มนุษย์ได้ข้ามช่องแคบเบริ่ง (Bering Straight) จากทวีปเอเซียมาทวีปอเมริกา แล้วขยายเผ่าพันธุ์ลงไปจนถึงอเมริกาใต้ แต่ปัจจุบันพบว่า มนุษย์บางกลุ่มอาจเริ่มข้ามมาทวีปอเมริกานานก่อนหน้านั้นตั้งแต่สมัย 35,000 ปีก่อนโดยอาจมาทางเรือ นอกจากนี้ ยังมีการพบรอยภาพฝาผนังเป็นรูปฝ่ามือบนผนังหน้าผาในลุ่มน้ำอเมซอนซึ่งเก่าแก่ถึง 13,000 ปีมาแล้วด้วย แสดงว่าได้มีมนุษย์อยู่ในบริเวณนี้แล้วในช่วงนั้น ปัจจุบันนี้ โลกเรายังอยู่ในยุคน้ำแข็งย่อมๆ (Mini Ice Age) ซึ่งยังมีน้ำแข็งที่ขั้วโลกเหนือและขั้วโลกใต้ แต่กำลังละลายลงอย่างรวดเร็วในอัตรา 9% ต่อทุกๆ 10 ปี และคาดว่าจะหมดไปภายในศตวรรษนี้

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังได้ตรัสถึงความแปรปรวนของธรรมชาติหรืออุตุนิยามถึงสภาวะโลกร้อนไว้ใน

***"สุริยสูตร"*** ซึ่งกล่าวถึงดวงอาทิตย์ 7 ดวง ซึ่งส่งผลกระทบต่อโลกในลักษณะที่แห้งแล้งมากขึ้นตามลำดับ ที่มีดวงอาทิตย์เพิ่มขึ้นแต่ละดวง ซึ่งทรงหมายความถึงอากาศร้อนขึ้นแต่ละดีกรีเซนติเกรดโดยประมาณ จะส่งผลกระทบโลกได้มากเพียงไร และสุดท้ายโลกจะลุกเป็นเพลิงในที่สุด เมื่อร้อนมากขึ้นเทียบเท่ากับมีดวงอาทิตย์ 7 ดวง และในบางโอกาส บางแห่งบนโลกนี้อาจร้อนกว่าส่วนอื่นๆของโลกในชั่วระยะเวลาเดียวกันนั้นได้ด้วย ขึ้นกับภูมิประเทศและฤดูกาลในขณะนั้นๆด้วย ดังนี้

*"(ดวงแรก)*

กาลบางคราวที่ฝนไม่ตกหลายแสนปี (ดวงแรก – เวลาเริ่มแรก)

พืชคาม (พืชที่ถอนแล้ว ยังเกิดได้ใหม่เมื่อปักลงดิน) ภูตคาม (พืชพันธุ์ต่างๆ) ติณชาติ (หญ้า) ป่าไม้ใหญ่ย่อมเฉา เป็นอยู่ไม่ได้

*(ดวงที่ 2)*

ในกาลบางคราว พระอาทิตย์ดวงที่ 2 ปรากฏ

แม่น้ำลำคลองทั้งหมดย่อมเหือดแห้ง

*(ดวงที่ 3)*

ในกาลบางครั้งบางคราว พระอาทิตย์ดวงที่ 3 ปรากฏ

แม่น้ำสายใหญ่ๆ ทั้งหมดย่อมงวดแห้ง ไม่มีน้ำ

*(ดวงที่ 4)*

ในกาลบางครั้งบางคราว พระอาทิตย์ดวงที่ 4 ปรากฏ

แม่น้ำสายใหญ่ๆ ที่ไหลมารวมกันเป็นแม่น้ำใหญ่ทั้งหมดย่อมงวดแห้ง ไม่มีน้ำ

*(ดวงที่ 5)*

ในกาลบางครั้งบางคราว พระอาทิตย์ดวงที่ 5 ปรากฏ

น้ำในมหาสมุทรแม้เพียงข้อนิ้วก็ไม่มี

*(ดวงที่ 6)*

ในกาลบางครั้งบางคราว พระอาทิตย์ดวงที่ 6 ปรากฏ

แผ่นดินใหญ่และขุนเขา มีกลุ่มควันพลุ่งขึ้น

*(ดวงที่ 7)*

ในกาลบางครั้งบางคราว พระอาทิตย์ดวงที่ 7 ปรากฏ

แผ่นดินใหญ่และขุนเขา ไฟจะติดทั่ว ลุกโชติช่วง มีแสงเพลิงเป็นอันเดียวกัน ลมหอบเอาเปลวไฟฟุ้งไปจนถึงพรหมโลก ขุนเขาถูกกองเพลิงใหญ่เผาท่วมยอดเขาพังทะลาย เมื่อแผ่นดินใหญ่และขุนเขาถูกไฟเผาผลาญอยู่ ย่อมไม่ปรากฏขี้เถ้าและเขม่า

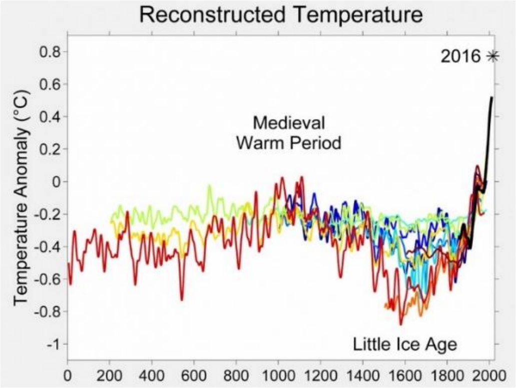
ในข้อนั้น ใครจะรู้ ใครจะเชื่อว่า แผ่นดินนี้และขุนเขาจักถูกไฟไหม้พินาศไม่เหลืออยู่ นอกจากอริยสาวกผู้มีบทอันเห็นแล้ว (โสดาบัน) ฯ

สังขารทั้งหลายเป็นสภาพไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ไม่น่าชื่นชม

ควรจะเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนัด ควรหลุดพ้น ในสังขารทั้งปวง

*(สุริยสูตร พระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่มที่ 23 ข้อที่ 63 หน้า 84 - 87)*

***ร้อนเท่าไร ให้ผลอย่างไร***




สภาวะโลกร้อนก่อให้เกิดการกระทบเปลี่ยนแปลงของระบบนิเวศน์ต่างๆ ในโลก เป็นเหตุให้เกิดทั้งความแห้งแล้งและน้ำท่วมในสถานที่ต่างๆ หรือแม้แต่การเกิดน้ำท่วมและสภาวะแห้งแล้งที่เกิดขึ้นในพื้นที่เดียวกันอย่างต่อเนื่อง

โลกในยุคปัจจุบันได้อุ่นขึ้นประมาณ 1 องศาเซลเซียส (1.8 ° F) ตั้งแต่จุดเริ่มแรกของการปฏิวัติทางอุตสาหกรรมซึ่งเริ่มในปีค.ศ. 1750 ในปีค.ศ. 2017 มีเอกสาร 2 ฉบับที่อ้างอิง แต่ยังเป็นที่ถกเถียงกันอยู่ว่าตัวเลขของใครถูกต้อง คือ Schurer ชโรเอ่อและคณะอ้างว่าอุณหภูมิเพิ่มขึ้น 1.2 ° C (2.2 ° F) ส่วนมิลลาร์และคณะอ้างว่าเพิ่มขึ้น 0.9 ° C (1.6 ° F)



ในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2562 ได้เกิดไฟป่าลุกไหม้อย่างรุนแรงร่วม100 แห่ง โหมกระหน่ำทั่วนิวเซาธ์เวลส์และควีนส์แลนด์ได้แผดเผาเกือบ 7 ล้านเอเคอร์ในช่วงสองสามเดือนที่ผ่านมานั้น หลังจากฤดูไฟป่าประจำปีของออสเตรเลียซึ่งยอดเขาในช่วงฤดูร้อนซีกโลกใต้เริ่มต้นในช่วงต้นฤดูหนาวที่อบอุ่นและแห้งแล้งผิดปกติ มีผู้เสียชีวิตไปแล้วหกคนและกว่า 800 หลังคาเรือนถูกทำลายเนื่องจากไฟลุกลาม

*หากอุณหภูมิยังเพิ่มขึ้นอีก 1 องศาเซลเซียส*

บ้านเรือนผู้คนในเขตอ่าวเบงกอลอาจต้องจมอยู่ใต้น้ำ มหาสมุทรแอตแลนติกตอนใต้จะถูกพายุเฮอริเคนกระหน่ำโจมตีอย่างหนัก หรือแม้แต่พื้นที่ฝั่งตะวันออกของสหรัฐฯ ที่อาจแปรเปลี่ยนไปเป็นทะเลทราย

*เมื่ออุณหภูมิที่เพิ่มสูงขึ้นเพียง 2 องศาเซลเซียส*

อาจทำให้มหานครหลายแห่งทั่วโลกจมอยู่ใต้น้ำ รวมถึง “กรุงเทพมหานคร” ด้วย หมีขาวที่อาศัยอยู่ที่ขั้วโลกเหนือจะตกอยู่ในสภาวะคับขันเพราะธารน้ำแข็งหดหายไป แนวปะการังใหญ่ “เกรต แบริเออร์รีฟ” ของออสเตรเลียอาจพินาศสูญสลาย และธารน้ำแข็งขนาดใหญ่ที่สุดของกรีนแลนด์ที่ชื่อ “จาคอบชวาน” (Jacobshavn) ก็จะละลายเร็วขึ้นกว่าปัจจุบันที่มีอัตราการละลายตัวของน้ำแข็งอย่างน่าตกใจ

*เมื่ออุณหภูมิสูงขึ้น 3 องศาเซลเซียส*

น้ำแข็งบนภูเขาแอลป์จะสูญหายไปทั้งหมด โลกจะเผชิญหน้ากับพายุเฮอริเคนซึ่งมีความแรงระดับ 6 ซึ่งไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน และการใช้ชีวิตของผู้คนบนโลกจะต้องพลิกโฉมหน้าไปสิ้นเชิง

*เมื่อโลกร้อนขึ้น 4 องศาเซลเซียส*

ปริมาณน้ำในมหาสมุทรต่างๆ จะมีระดับเพิ่มสูงขึ้นจนระดับน้ำทะเลเพิ่มสูงขึ้นกว่า 1 เมตร ทำให้เกิดน้ำท่วมรุนแรงในสามเหลี่ยมปากแม่น้ำที่มีประชากรหนาแน่น เมืองติดแม่น้ำลำคลองอย่าง “เวนิส” รวมไปถึงมหานครนิวยอร์กจะจมอยู่ใต้น้ำ แม่น้ำคงคาที่เป็นแหล่งน้ำแห่งชีวิตของคนกว่าพันล้านคนในอินเดีย และเนปาลจะเกิดน้ำท่วมอย่างหนักเนื่องจากธารน้ำแข็งบนเทือกเขาหิมาลัยละลายลงมาจนหมดอย่างถาวร กระทบถึงแหล่งน้ำสะอาดและแหล่งผลิตอาหารอย่างฉกาจฉกรรจ์

*เมื่อโลกมีอุณหภูมิสูงขึ้น 5 องศาเซลเซียส*

มหานครของโลกอย่างลอสแองเจลลิส กรุงไคโร ลิมา และบอมเบย์ ที่เคยปกคลุมด้วยหิมะ และน้ำแข็งในบางช่วงเวลาจะกลายเป็นเมืองที่ไม่มีหิมะอีกเลย อีกทั้งจะมีผู้ลี้ภัยเนื่องจากสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงหลายสิบ

ล้านคนและยังมีความเป็นไปได้ว่าจะเกิดความขัดแย้งในการแย่งชิงทรัพยากรธรรมชาติที่ขาดแคลนเพิ่มสูงขึ้นด้วย

*หากอุณหภูมิโดยเฉลี่ยของโลกเพิ่มขึ้นถึง 6 องศาเซลเซียส*

โลกของเราจะมีสภาพคล้ายคลึงกับยุคครีเตเชียสเมื่อประมาณ 65-144 ล้านปีก่อน ซึ่งโลกมีอุณหภูมิสูงกว่าปัจจุบันมาก น้ำทะเลจะมีสีใสเพราะไม่มีสารอาหารในทะเลหลงเหลืออยู่เลย ทะเลทรายจะขยายครอบพื้นโลกมากขึ้นตามทวีปต่างๆ และการเกิดภัยพิบัติจะมีเป็นประจำในชีวิตประจำวัน

จากรายงานของคณะกรรมการระหว่างรัฐบาลว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (ไอพีซีซี) พบว่า หากเรายังคงปล่อยก๊าซเรือนกระจกสู่ชั้นบรรยากาศอย่างไม่มีขีดจำกัด อาจทำให้อุณหภูมิโลกเพิ่มขึ้นถึง 6 องศาเซลเซียส ภายในปีพ.ศ. 2643 หรืออีก 80 ปีข้างหน้านี้เท่านั้น แล้วโลกเราจะเป็นอย่างไรในอนาคตล่ะ

*(จากสารคดีเรื่อง “6 องศาเปลี่ยนแปลงโลกได้” National Geographic: Six Degrees Could Change the World, 2008)*

*(Six degrees could change the world - National Geographic - https://youtu.be/R_pb1G2wIoA๗)*

*บทที่ 4*

# สารพันธุกรรม – พืชนิยาม

พืชนิยาม (Biological Laws) คือ กฏธรรมชาติที่ครอบคลุมความ เป็นไปของสิ่งมีชีวิตทั้งพืชและสัตว์ ตัวอย่างของกฎธรรมชาตินี้ เช่น เมื่อ เรานำเมล็ดข้าวเปลือกไปเพาะ ต้นไม้ที่งอกออกมาจะต้องเป็นต้นข้าวเสมอ ชีวิตทุกชีวิตมีเขตจำกัดในการดำรงอยู่ในโลกนี้ เมื่อถือกำเนิดขึ้นมาแล้ว จะดำรงอยู่ได้ชั่วระยะหนึ่ง และสิ้นสุดลงด้วยการตายหรือสลายตัวไปเป็น ที่สุด ความเป็นระเบียบนี้พุทธศาสนาเรียกว่า เป็นผลมาจากการควบคุมของพืชนิยาม พระพุทธองค์ทรงไว้ซึ่งความเป็นสัพพัญญู คือ ความเป็นผู้รู้แจ้ง ในทุกสิ่งทุกอย่าง นอกจากที่พระองค์จะทรงทราบถึงความจริงของโลก และจักรวาล และความลับของธรรมชาติแล้ว

พระศาสดาได้ตรัสรู้แจ้งใน อริยสัจ 4 (Ultimate Truths or 4 Noble Truths) ซึ่งเป็นความจริงสูงสุด หรือที่สุดของธรรมชาติ (Ultimate of Nature) ซึ่งครอบคลุมถึง ชีวิตทุกชีวิตบนโลกนี้ และปฏิจจสมุปบาท (Dependent Arising) ซึ่งเป็นวงจรของความคิด ปรุงแต่งที่เป็นเหตุให้ทุกข์ และวิถีทางและกลไกของการดับทุกข์ในรูปแบบ ที่ขยายความโดยละเอียด แสดงให้เห็นถึงวงจรแห่งปฏิสัมพันธ์ในเหตุและผลของการเกิดและการดับแห่งทุกข์ ตลอดถึงปัจจัยของการเกิดและดับ ตามเหตุและผลของสิ่งทั้งปวงที่เรียกว่า อิทัปปัจจยตา (Law of Cause & Effect) ทรงแสดงให้เห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างหาได้เกิดขึ้นเองโดดๆตามลำพังโดยไม่มีเหตุปัจจัย (ยกเว้นพระนิพพาน ซึ่งไม่ได้อาศัยเหตุปัจจัย หรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้เกิดขึ้น ด้วยปรากฏมีโดยสมบูรณ์ตามธรรมชาติอยู่แล้ว เป็น *“วิสังขาร”* คือปราศจาก การปรุงแต่งใดๆทั้งสิ้น) ซึ่งล้วนเป็นธรรมอันประเสริฐลุ่มลึกยิ่งนัก และ ไม่เคยปรากฏว่ามีการสอนมาก่อนในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ

*(ประยุกต์จาก พุทธธรรมฉบับปรับขยาย โดย สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ.ปยุตโต)*

### *การถือกำเนิดและการเติบโตของทารก*

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงทราบถึงปัจจัยของการถือกำเนิด ตลอดถึงพัฒนาการของชีวิตของสัตว์และมนุษย์ ดังที่ทรงแสดงไว้ใน *“อินทกสูตร”* ดังนี้ว่า

[803] พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

“รูปนี้เป็นกลละก่อน จากกลละเป็น อัพพุทะ จากอัพพุทะเกิดเป็นเปสิ จากเปสิเกิดเป็นฆนะ จากฆนะเกิดเป็น 5 ปุ่ม (ปัญจสาขา หรือ ปสาขา) ต่อจากนั้น มีผมขนและเล็บ (เป็นต้น) เกิดขึ้น

มารดาของสัตว์ในครรภ์บริโภคข้าวน้ำโภชนาหารอย่างใด สัตว์ผู้อยู่ในครรภ์มารดา ก็ยังอัตภาพให้เป็นไปด้วยอาหารอย่างนั้นในครรภ์นั้น” ฯ




*(อินทกสูตร สุตตันต. เล่ม 7 สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ข้อ 803 หน้า 286 - ส.ส. 15/803/286)*

*กลละ* มีลักษณะใสสะอาดเหมือนหยาดน้ำมันงา มองด้วยตาเปล่า ไม่เห็น เพราะเล็กมาก ท่านว่าเปรียบเสมือนเอาขนจามรีจุ่ม น้ำมันใสแล้วสลัด 8 ครั้ง ที่เหลืออยู่บนปลายขนจามรีนั้นแลเท่ากับขนาดกลละ




*อัพพุทะ* เมื่อผ่านไปอีก 7 วัน จะมีการเปลี่ยนแปลง คือ สีข้นขึ้น

*เปสิ* ผ่านไปอีก 7 วัน สีจะแดงเรื่อเหมือนน้ำล้างเนื้อ

*ฆนะ* ผ่านไปอีก 7 วัน จะจับกันเป็นก้อน

*ปสาขา* ผ่านไปอีก 7 วัน จะมีปุ่มใหญ่งอกออกมา 5 ปุ่ม (ปัญจสาขา) ที่ จะกลายเป็นศีรษะ แขน 2 ขา 2 ต่อจากนั้นก็จะงอกเป็นศีรษะ แขน ขา ในระยะนี้ก็อาศัยอาหารผ่านรกจากมารดาเจริญเติบโต ตามลำดับ พอถ้วนทศมาสก็คลอดออกมา

*(เสฐียรพงษ์ วรรณปก – คำบรรยายพระไตรปิฎก)*

ยิ่งไปกว่านั้น พระศาสดายังได้ตรัสถึง เหตุแห่งการเกิดในครรภ์ ด้วยทรงทราบถึงความสาคัญว่า จุดกำเนิดของชีวิตหรือทารกนั้น จะต้องพร้อมด้วยเหตุปัจจัยต่างๆ กล่าวคือ

[452] ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะความประชุมพร้อมแห่งปัจจัย 3 ประการ ความเกิดแห่งทารกก็มี

ในสัตว์โลกนี้ มารดาบิดาอยู่ร่วมกัน แต่มารดายังไม่มีระดู และ ทารกที่จะมาเกิดยังไม่ปรากฏ ความเกิดแห่งทารก ก็ยังไม่มีก่อน

ในสัตว์โลกนี้ มารดาบิดาอยู่ร่วมกัน มารดามีระดู แต่ทารกที่จะมาเกิดยังไม่ปรากฏ ความเกิดแห่งทารก ก็ยังไม่มีก่อน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อใด

(1) *มารดาบิดาอยู่ร่วมกันด้วย*

(2) *มารดามีระดูด้วย*

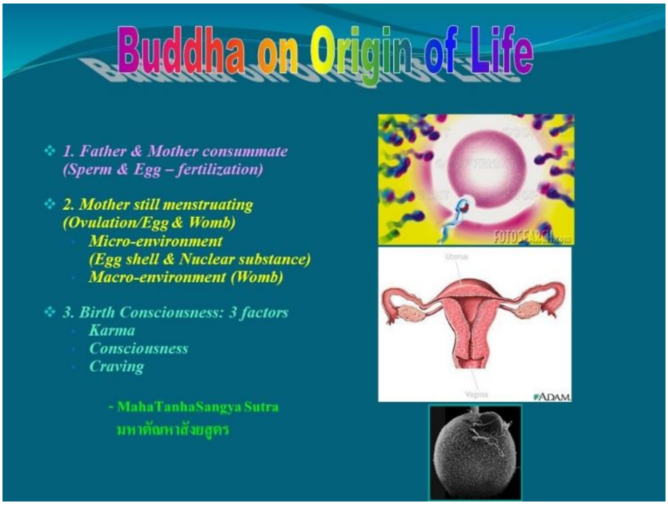
(3) *ทารกที่จะมาเกิดก็ปรากฏด้วย*

เพราะ*ความประชุมพร้อมแห่งปัจจัย 3 ประการอย่างนี้ ความเกิดแห่งทารกจึงมี*

ดูกรภิกษุทั้งหลาย มารดาย่อมรักษาทารกนั้นด้วยท้องเก้าเดือน บ้าง สิบเดือน บ้าง

เมื่อล่วงไปเก้าเดือน หรือสิบเดือน มารดาก็คลอดทารก ผู้เป็นภาระหนักนั้น ด้วยความเสี่ยงชีวิตมาก และ

เลี้ยงทารกผู้เป็นภาระหนักนั้นซึ่งเกิดแล้ว ด้วยโลหิตของตน ด้วยความเสี่ยงชีวิตมาก.




*(มหาตัณหาสังขยสูตร - สุตตันต. เล่ม 4 มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ ข้อ 452 หน้า 342 - ม.มู. 12/452/342)*

1. *มารดาบิดาอยู่ร่วมกัน* นั่นคือ ต้องประกอบด้วยสารพันธุกรรม จากทั้งสองฝ่าย คือ จากเชื้ออสุจิของบิดาซึ่งในมนุษย์มี 23 โครโมโซม (chromosomes) และจากไข่ของมารดาซึ่งก็มี 23 โครโมโซม (chromosomes) เช่นกัน และมารดาตกไข่ลงมาจากรังไข่ พร้อมที่จะผสมกับเชื้ออสุจิที่เจาะ เข้ามาในไข่ใบนั้น และถ่ายทอดโครโมโซมของบิดา ผสมหลอมรวมตัวเข้าคู่กันกับ โครโมโซมของมารดาอยู่ภายในไข่ใบนั้น ซึ่งจะเป็น Micro-environment ให้เป็นที่เพาะตัวของไข่ที่ฟักจากการผสมพันธุ์แล้ว และกลายเป็นเซลล์ที่มี 46 โครโมโซม (chromosomes) หรือ 23 คู่ที่รวมกันเข้าจากบิดาและมารดา เซลล์จะเริ่มขยายแตกตัวและแปรรูปไปเป็นร่างกายประกอบด้วย อวัยวะต่างๆตามพิมพ์เขียวที่ได้กำหนดไว้ด้วยสารพันธุกรรมจากบิดา และมารดาใน 46 โครโมโซมนั้น

2. *มารดาอยู่ในวัยมีระดู* นั่นคือ มารดายังมีการตกไข่อยู่ทุกๆ เดือน และมีมดลูกที่สมบูรณ์ เสมือนอู่ข้าวอู่น้ำ เป็น Macro-environment ให้ทารกสามารถเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์อยู่ภายในครรภ์ จนครบกำหนด 9 เดือน (สำหรับมนุษย์) พร้อมที่จะคลอดออกมามีชีวิตในโลกภายนอก โดยไม่ต้องอาศัยอาหารและอ๊อกซิเจนผ่านทางรกอีกต่อไป

3. *ทารกที่จะมาเกิดก็ปรากฏด้วย (คันธัพพะ) ได้แก่ "ปฏิสนธิวิญญาณ"* อันมี "กรรม" และ "ตัณหา" เป็นตัวขับเคลื่อน นั่นคือต้องพร้อมด้วยปัจจัย 3 อย่างนี้ จึงจะเกิดทารกขึ้น มารดาก็คลอดทารกผู้เป็นภาระหนักนั้นด้วยความเสี่ยงชีวิตมาก เช่น บางครั้งเด็กขวางอยู่ในมดลูก คลอดไม่ออกเลยตายทั้งกลม บางทีเลือดออกหลังคลอดไม่หยุด หรือรกค้าง เกิดติดเชื้อแทรกซ้อน จนมารดาถึงแก่ความตาย แม้พระนางสิริมหามายา พระมารดาของพระพุทธองค์ ก็ยังเสด็จสวรรคตหลังพระพุทธองค์ประสูติได้เพียง 7 วันหรือหนึ่งสัปดาห์ สันนิษฐานว่า อาจเกิดอาการแทรกซ้อนอย่างใดอย่างหนึ่งดังกล่าวหลังคลอด

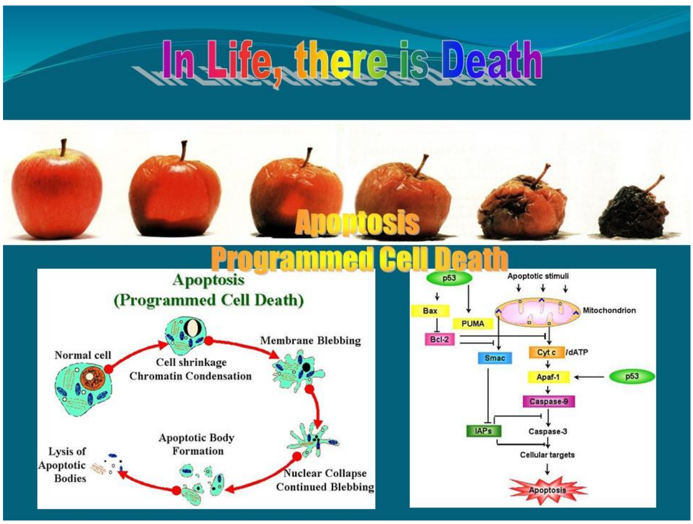
มารดายังเลี้ยงทารกที่เกิดมาผู้เป็นภาระหนักนั้น ด้วยน้ำนมซึ่งเปรียบเสมือนโลหิตของตนที่ผลิตขึ้นในต่อมน้ำนม และต้องคอยพิทักษ์ปกป้องทารกนั้นให้ปลอดจากภัยและอันตรายทั้งปวงด้วยความเสี่ยงชีวิตมาก แม้จะต้องเอาชีวิตของตนเองเข้าแลกก็ยอม

### *สารพันธุกรรม – ความลับของชีวิต*

เพียงเวลาช่วง 68 ปี จากปีพ.ศ. 2496 / ค.ศ. 1953 เท่านั้นที่ เจมส์ วัตสัน (James Watson) และฟรานซิส คริก (Francis Crick) สองนักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบโครงสร้างของสารพันธุกรรม หรือ ดีเอ็นเอ (deoxyribonucleic acid; DNA) ซึ่งเป็น กรดนิวคลิอิก (Nucleic acid) ที่ทำหน้าที่ เก็บข้อมูลทางพันธุกรรมของสิ่งมีชีวิต ว่ามีลักษณะเป็นสายคู่ที่บิดพับเป็นเกลียวคล้ายบันไดเวียนแบบที่เรียกว่า ดับเบิลเฮลิกซ์

(double helix) และถึงกับประกาศในบาร์ Eagle pub เมืองแคมบริช ประเทศอังกฤษ เมื่อวันที่ 28 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2496 ว่า เขาได้พบ “ความลับของชีวิต” (secret of life) แล้ว และได้ตีพิมพ์สิ่งที่ค้นพบในวารสารวิทยาศาสตร์ Nature ฉบับ วันที่ 25 เมษายน พ.ศ. 2496 ยังผลให้ได้รับรางวัลโนเบลสาขาการแพทย์ หรือสรีรวิทยาในปีพ.ศ. 2505 ร่วมกับมอริส วิลคินส์ (Maurice Wilkins) ในช่วงระยะเวลาสั้นๆหลังจากการค้นพบอันยิ่งใหญ่นี้

ความรู้ทางด้านพันธุกรรมและการแพทย์ได้เจริญรุดหน้าไปอย่างมากมายมหาศาล ตลอดถึงได้นำไปสู่การพัฒนาวิธีการในเทคโนโลยีชีวภาพหลายๆอย่าง รวมทั้งเทคโนโลยีการรวมเซลล์ (cell fusion) การโคลนนิ่ง (cloning) และ กรรมวิธีการตัดต่อยีน (gene splicing and recombination) สามารถผลิตสร้างหนูพันธุ์ต่างๆตามต้องการ (Transgenic mice) เพื่อใช้ทดลองวิจัยสาเหตุและรักษาโรคต่างๆ ตลอดถึงสามารถกระตุ้นให้เซลล์ในร่างกายที่โตเต็มที่แล้วให้กลับเป็นสเต็มเซลล์ (Stem Cell) หรือที่เรียกว่าเซลล์ต้นกำเนิดเป็นเซลล์อ่อนที่พร้อมจะเจริญเติบโต แบ่งตัวเองขึ้นมาใหม่และเปลี่ยนแปลงเพื่อไปทำหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งได้ยังผลให้มีการมอบรางวัลโนเบลสาขาแพทยศาสตร์ประจำปีพ.ศ. 2555 / ค.ศ. 2012 ให้แก่ ดร.จอห์น เกอร์ดอน (John Gurdon) ชาวอังกฤษ และ ดร.ชินยะ ยามานากะ (Shinya Yamanaka) ชาวญี่ปุ่น เป็นต้น ความเจริญในด้านนี้ได้รุดหน้า ไปรวดเร็วมาก ถึงขนาดที่เจมส์ วัตสันกล่าวปรารภต่อนักวิจัยในความควบคุมดูแลของตนที่ Cold Spring Harbor Laboratory ว่า “ถ้าพวกเราไม่ทำตัวเป็นพระเจ้า(ผู้สร้าง)แล้วไซร้ ใครเล่าจะมาทำหน้าที่นี้ได้ดีไปกว่าพวกเราเล่า?”




ปัจจุบันนี้มีการค้นพบยีนส์ใหม่ๆของมนุษย์อยู่ตลอดเวลา เช่น ยีนที่ควบคุมความอ้วน ยีนควบคุมการชรา ตลอดถึงยีนที่ส่งผลให้เซลล์จบชีวิตของตนเองลงตามกาลเวลาที่ได้กำหนดไว้ให้แล้ว (apoptosis – programmed cell death) เป็นต้น คาดกันว่าช่วง 20 ปีข้างหน้าจะเป็นยุคใหม่ของวงการแพทย์ ที่จะเข้าใจ

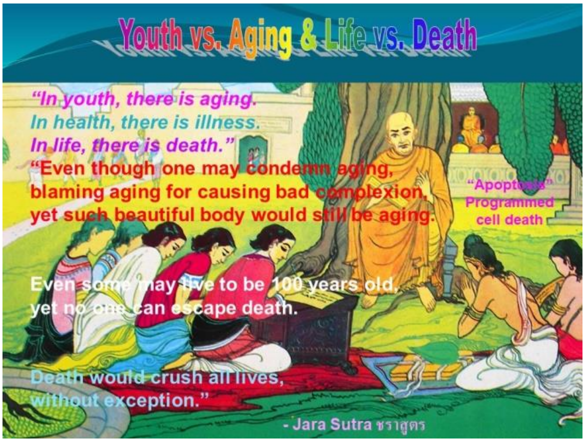
กลไกการดำรงชีวิตมากขึ้น อาทิ ความชราภาพ และการเกิดโรคต่างๆ ตลอดถึงการคิดค้นยาและวิธีการที่จะทำให้มีอายุยืนขึ้น สุขภาพแข็งแรงขึ้น และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

จึงเป็นที่น่าอัศจรรย์ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบและหยั่งถึงความละเอียดอ่อนในร่างกายที่พยายามรักษาความสมดุลไว้ให้ได้มากที่สุดอยู่ตลอดเวลา ดังที่ตรัสไว้ใน ***“ชราสูตร”***

พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า

ชราธรรมย่อมมีในความเป็นหนุ่มสาว (In Youth, there is Aging.)

พยาธิธรรมย่อมมีในความไม่มีโรค (In Health, there is Illness. - with up to 500,000 DNA modification events per cell per day.)




มรณธรรมย่อมมีในชีวิต

("In Life, there is Death." It is said that the Buddha knew "Apoptosis" , i.e., programmed cell death, since 2,600 years ago.)

การเปลี่ยนแปลงของผิวพรรณ สรีระ และ

ความแปรปรวนแห่งอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ย่อมปรากฏอยู่

ถึงบุคคลจะติความแก่

แต่รูปที่น่าพอใจก็ต้องถูกความแก่ย่ำยีอยู่นั่นเอง

แม้ผู้ใดจะมีชีวิตอยู่ได้ถึงร้อยปี

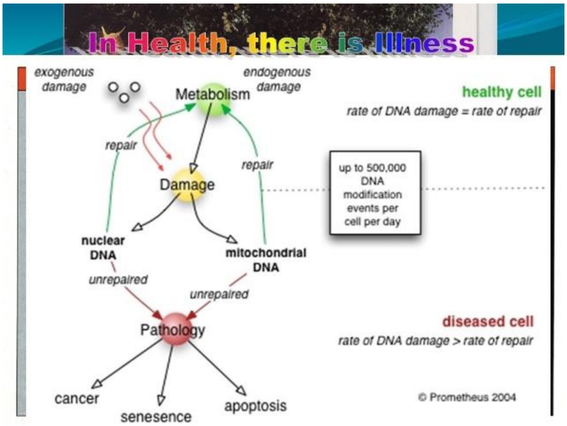
แต่ผู้นั้นก็ไม่พ้นความตายไปได้

*(ชราสูตร สํ.ม. 19/96/237)*

***ชราธรรมย่อมมีในความเป็นหนุ่มสาว (In Youth, there is Aging.)*** ซึ่งความจริงแล้ว คนเราแก่ตั้งแต่เกิด แต่เมื่อยังเยาว์วัย เราเรียกมันว่า ความเจริญเติบโต และต้องขอบคุณความแปรปรวน *(อนิจจัง)* เช่นนั้น มิฉะนั้นเราจะต้องนอนแบเบาะตลอดไปชั่วชีวิตถ้าปราศจากความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ธรรมชาติทราบดีใน

ความเสื่อมสลายของชีวิตซึ่งไม่อาจควบคุมบังคับบัญชาได้ *(อนัตตา)* จึงสร้างระบบสืบพันธุ์ เพื่อที่จะส่งต่อสารพันธุกรรมของตนไปยังลูกหลาน เป็นตัวแทนของตนซึ่งไม่อาจจะดำรงสภาพเดิมไว้ได้ตลอดกาล *(ทุกขัง)*

***พยาธิธรรมย่อมมีในความไม่มีโรค (In Health, there is Illness.)***




ปัจจุบัน นักวิทยาศาสตร์พบว่ามีการแปรสภาพที่สารพันธุกรรมที่ดีเอนเอมากถึง 500,000 ครั้งต่อเซลล์ต่อวัน (DNA modification events per cell per day) ซึ่งนับว่ามาก และอาจเกิดความผิดพลาดขึ้นได้ตลอดเวลา และอาจมีเซลล์ที่มีความผิดปกติในสารพันธุกรรม แล้วเล็ดลอดจากการถูกทำลายไปได้ ซึ่งอาจมีได้ถึง 1 – 2% ถ้าเป็นสารพันธุกรรมที่ไม่ส่งผลให้ผิดปกติมากมาย ก็ไม่เกิดปัญหาอะไร แต่ในบางกรณีอาจส่งผลให้เกิดมะเร็งตามมา เมื่อกลายไปเป็นเนื้อร้ายที่ขาดความควบคุมยับยั้งไว้ได้ หรืออาจถูกบดบังไว้ไม่ให้ร่างกายเห็นเซลล์ที่มีความผิดปกตินั้น มะเร็งนั้นจึงเล็ดลอดเติบโตจนคร่าชีวิตของบุคคลนั้นในกาลต่อมา ดังนั้น การที่มีสุขภาพที่ดีจึงเป็นความสมดุลที่ร่างกายสามารถซ่อมแซมเซลล์ที่ชำรุดไว้ได้อย่างสม่ำเสมอ และเมื่อซ่อมแซมไม่ทันก็ทำให้เกิดโรคต่าง ๆปรากฏขึ้นตามมา

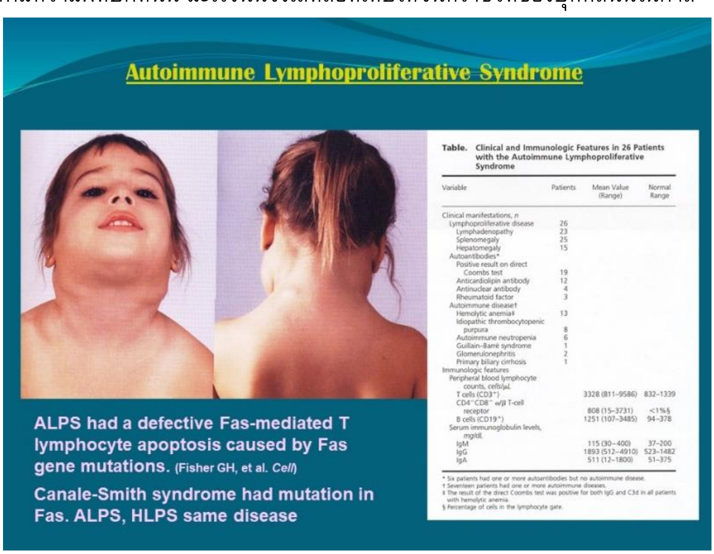



**Table.** Clinical and Immunologic Features in 26 Patients with the Autoimmune Lymphoproliferative Syndrome

| Variable | Patients | Mean Value (Range) | Normal Range |
|---|---|---|---|
| Clinical manifestations, *n* | | | |
| Lymphoproliferative disease | 26 | | |
| Lymphadenopathy | 23 | | |
| Splenomegaly | 25 | | |
| Hepatomegaly | 15 | | |
| Autoantibodies* | | | |
| Positive result on direct Coombs test | 19 | | |
| Anticardiolipin antibody | 12 | | |
| Antinuclear antibody | 4 | | |
| Rheumatoid factor | 3 | | |
| Autoimmune disease† | | | |
| Hemolytic anemia‡ | 13 | | |
| Idiopathic thrombocytopenic purpura | 8 | | |
| Autoimmune neutropenia | 6 | | |
| Guillain-Barré syndrome | 1 | | |
| Glomerulonephritis | 2 | | |
| Primary biliary cirrhosis | 1 | | |
| Immunologic features | | | |
| Peripheral blood lymphocyte counts, *cells/µL* | | | |
| T cells ($CD3^+$) | | 3328 (811–9586) | 832–1339 |
| $CD4^-CD8^-$ α/β T-cell receptor | | 808 (15–3731) | <1%§ |
| B cells ($CD19^+$) | | 1251 (107–3485) | 94–378 |
| Serum immunoglobulin levels, *mg/dL* | | | |
| IgM | | 115 (30–400) | 37–200 |
| IgG | | 1893 (512–4910) | 523–1482 |
| IgA | | 511 (12–1800) | 51–375 |

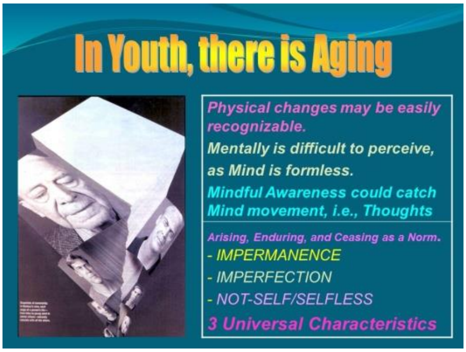
* Six patients had one or more autoantibodies but no autoimmune disease.
† Seventeen patients had one or more autoimmune diseases.
‡ The result of the direct Coombs test was positive for both IgG and C3d in all patients with hemolytic anemia.
§ Percentage of cells in the lymphocyte gate.

***มรณธรรมย่อมมีในชีวิต ([In Life, there is Death)*** ซึ่งเรียกในทางวิทยาศาสตร์ว่า Apoptosis = programmed cell death คือ การตายของเซลล์ที่ได้ถูกกำหนดเวลาไว้แล้วล่วงหน้า ซึ่งเกิดขึ้น

ในสิ่งมีชีวิตที่ประกอบด้วยหลายๆเซลล์ มีการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีซึ่งทำให้เซลล์แปรรูปในลักษณะเอกลักษณ์ และตายลงในที่สุด

ในบางกรณีที่เกิดความผิดปกติ เซลล์ที่ปกติจะถูกกำหนดให้ตายไว้แล้วล่วงหน้า เกิดไม่ตายตามกำหนดเหมือนคนทั่วไป เนื่องจากมีสารพันธุกรรมผิดปกติ เช่น Fas gene mutation ทำให้เกิดโรค ALPS (Autoimmune Lymphoproliferative Syndrome or Canale-Smith syndrome) มีอาการต่อมน้ำเหลืองโต ตับม้ามโต โลหิตจางเนื่องจากเม็ดเลือดแดงแตกจากการถูกทำลายด้วยระบบภูมิคุ้มกันที่ผิดปกติ

***"พยาธิธรรมย่อมมีในความไม่มีโรค"***




การที่เราไม่มีโรคนั้น เพราะร่างกายของเราสามารถต้านทานต่อสู้กับโลกภายนอกได้อย่างดี โดยเฉพาะต่อเชื้อโรคและจุลินทรีย์ต่างๆ ตั้งแต่เชื้อไวรัสไปถึงแบคทีเรีย ตลอดถึงเซลล์มะเร็งที่แปลกปลอมเล็ดลอดเกิดขึ้นมาภายในกายอยู่ตลอดเวลา ร่างกายมีระบบภูมิคุ้มกันและระบบอื่นๆ สำหรับกำจัดสิ่งเหล่านี้อยู่อย่างสลับซับซ้อน มีประสิทธิภาพสูงอย่างน่าอัศจรรย์ เช่น ระบบเม็ดเลือดขาว ตลอดไปจนถึง cytokines, ระบบภูมิคุ้มกันเบื้องต้นและปรับเปลี่ยน (Innate and Adaptive immunity) เป็นต้น ร่างกายจึงสามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นปกติ ผู้ที่ไม่สามารถต่อสู้ได้สำเร็จก็จะเป็นโรค เช่น โรคติดเชื้อ โรคมะเร็ง เป็นต้น และล้มตายไปมากต่อมาก แม้แต่การต่อต้านที่มากเกินไป หรือดีเกินไปจนเสียความสมดุล ก็ทำให้เป็นโรคได้ เช่น โรคภูมิแพ้ หรือ การติดเชื้อไข้หวัดโควิด19 ซึ่งกระตุ้นร่างกายให้เกิดการต่อต้านเชื้อไวรัสอย่างรุนแรง แต่กลับส่งผลร้ายให้เกิดพายุไซโตไคน์ (Cytokine storm) ทำให้เกิดอัตราการตายสูงมากจากผลแทรกซ้อนนี้ และต้องใช้ยา IL-6 inhibitor เพื่อระงับไซโตไคน์ IL-6 ที่หลั่งออกมาและทำให้เกิดการอักเสบมากเกินไป แต่ก็ได้ผลบ้างเป็นรายๆไป เป็นต้น

***การสร้างชีวิตจำลอง***

ในปีค.ศ. 1953 นักเคมีชื่อ สแตนลี่ มิลเลอร์ (Stanley Miller) ได้นำสารต่างๆมารวมกันในขวดแก้ว ได้แก่ น้ำ, hydrogen, methane, และ ammonia ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่ในโลกในยุคแรกๆ แล้วกระตุ้นด้วยพลังไฟฟ้า ประหนึ่งพลัง ultra-violet จากแสงอาทิตย์ ทำให้เกิดการหมุนเวียนของน้ำในขวดแก้ว ทำนองเดียวกับการหมุนเวียนของน้ำในบรรยากาศของโลก ที่ทำให้เกิดเป็นฝน ทะเลสาป มหาสมุทร เมื่อทดลองต่อเนื่อง

เช่นนี้ไปหนึ่งสัปดาห์ พบว่ามีคราบของสารประกอบอินทรีย์เกิดขึ้นในขวดแก้วนั้น รวมถึง กรดอะมิโนแอซิด ปรากฏอยู่บนผิวน้ำนั้นด้วย

กรดอะมิโนแอซิดเป็นองค์ประกอบสำคัญของโปรตีนซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญที่มีอยู่ในสิ่งมีชีวิตทุกชนิด *(National Geographic 2012: 100 Scientific Discoveries that Changed the World)* ปัจจุบันความรู้และวิวัฒนาการทางวิทยาศาสตร์ได้ก้าวหน้าถึงจุดที่สามารถศึกษาเรียนรู้การเรียงตัวของสารพันธุกรรม (sequenced the virus's genetic information) และสามารถรื้อฟื้นฟูสร้างเชื้อไวรัสดั้งเดิมให้กลับฟื้นคืนชีพขึ้นมาใหม่ได้ ด้วยการจัดเรียงตัวของกรดอะมิโนแอซิดตามรหัสพันธุกรรม เข้าไปแทนในไวรัสชนิดเดียวกันตัวอื่น เช่น ในปีค.ศ. 2005 สามารถสร้าง เชื้อไข้หวัดใหญ่ 1918 (Spanish Flu) ซึ่งเคยพร่าชีวิตคนทั้งโลกไป 50 ล้านคน (หรือ 3%ของประชากรชาวโลกที่มีอยู่ 1.86 พันล้านคนในปีค.ศ.1918) และ บางท่านสันนิษฐานว่าอาจตายมากถึง 130 ล้านคน ในช่วงปีค.ศ. 1918 – 1920 และมีผู้ติดเชื้อร่วม 500 ล้านคน ทั้งนี้เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจกับเชื้อไวรัสตัวนี้ว่า ระบาดได้อย่างไรและจะสามารถรักษาได้อย่างไร (T. M. Tumpey et al. Science 310, 77–80; 2005) และเมื่อเร็วๆนี้เช่นกัน ได้มีการสร้างไวรัสไข้หวัดนก (H5N1) ประเภทที่แพร่เชื้อติดต่อเพื่อการศึกษาวิจัย ซึ่งได้ก่อเสียงประท้วงอย่างมากมายในเรื่องความปลอดภัยต่อมวลมนุษยชาติ หากเชื้อไวรัสเกิดหลุดเล็ดลอดออกไปจากห้องทดลองสู่โลกภายนอก *(Nature Volume: 481, Pages: 115; Date published: 12 January 2012)*

ความก้าวหน้าทางด้านสารพันธุกรรมได้รุดหน้าไปอย่างรวดเร็วเป็นอย่างมาก และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ทางแพทย์ได้อย่างมากมายมหาศาล โดยเฉพาะในด้านวิศวพันธุกรรม (Genetic Engineering) เช่นมีการผลิตอินซูลิน (Insulin) เพื่อใช้ในการบำบัดรักษาโรคเบาหวาน โดยใช้แบคทีเรียอี.โคไลชนิดที่ไม่มีพิษภัยจากในลำไส้มาทำเป็นโรงงานผลิตอินซูลิน ด้วยการสอดแทรกยีนที่ควบคุมการสร้างอินซูลินของมนุษย์เข้าไปในพลาสมิดของเชื้ออี.โคไล เกิดเป็นดีเอ็นเอร่วมที่สร้างขึ้นมาใหม่แทนของเดิม (recombinant DNA) แล้วสอดกลับเข้าไปในเชื้ออี.โคไล ซึ่งสามารถเพาะเลี้ยงได้ในราคาถูก และผลิตโปรตีนคืออินซูลินออกมาได้จำนวนมากและบริสุทธิ์เหมือนกับอินซูลินของมนุษย์ทุกประการ และกำลังใช้ในการรักษาคนไข้เบาหวานในปัจจุบันกันอย่างแพร่หลายด้วยอินซูลินมนุษย์ที่ผลิตในจุลินทรีย์จากการออกแบบทางวิศวพันธุกรรม (genetically engineered recombinant human insulin) และใช้แทนอินซูลินที่เคยผลิตจากตับอ่อนของวัวหรือหมูซึ่งได้เลิกทำกันแล้ว เพราะแปดเปื้อนด้วยโปรตีนของสัตว์ในกรรมวิธีผลิตจากตับอ่อนของวัวหรือหมู ซึ่งก่อให้เกิดภูมิแพ้ ตลอดถึงภูมิต้านทานที่พลอยทำลายอินซูลินที่ฉีดให้คนไข้ไปด้วย ปัจจุบันได้เปลี่ยนไปผลิตอินซูลินในเชื้อส่า (Yeast) แล้วอีกด้วย

ฮอร์โมนตัวอื่นที่ผลิตในแบคทีเรียอี.โคไล มีอาทิ Growth Hormone ซึ่งควบคุมการเจริญเติบโตเป็นต้น *(http://sgugenetics.pbworks.com/w/ page/47826646/Applications_of_Genetic_Engineering)*

นอกจากนี้ ได้มีการใช้เทคนิคและความรู้นี้ไปใช้ในพืช เช่น การสอดแทรก Recombinant DNA โดยใช้เชื้อแบคทีเรียในดินเป็นพาหะคือ Agrobacterium tumfaciens ซึ่งมีพลาสมิดที่ก่อให้เกิดเนื้องอก Ti plasmid (tumour inducing plasmid) เป็นตัวนำ Recombinant DNA ซึ่งมียีนพันธุกรรมร่วมจากพืชที่ควบคุมให้มีคุณสมบัติต่างๆสอดรวมอยู่ไว้ใน พลาสมิดของแบคทีเรีย แล้วนำเข้าไปสอดใส่ในพืช เช่น ต้นมะเขือเทศ ต้นยาสูบ และต้นถั่วเหลือง เกิดเป็น Transgenic Plant หรือต้นไม้ข้ามสายพันธุ์พืช เช่น ทำให้มะเขือเทศสุกช้าไม่ปริแตก ด้วยการห้ามชลอเอนไซม์ให้ทำงานช้าลง และทำให้พืชสามารถต้านหรือทนต่อยาฆ่าวัชชพืชได้ดีขึ้น หรือ ทำให้พืชสามารถต้านแมลงหรือเพลี้ยได้ด้วยการผลิตสารที่เป็นภัยต่อเพลี้ย แต่ไม่เป็นอันตรายต่อสัตว์อื่นๆ เป็นต้น

ในปีพ.ศ. 2435 ได้มีการโคลนเซลล์โซมาติกคือเซลล์ร่างกายจากต่อมน้ำนมของแกะที่โตเต็มวัย โดยใช้วิธีถ่ายฝากนิวเคลียส ทำให้เกิดดอลลีได้สำเร็จ นอกจากนี้ มีการสร้างสัตว์ประเภทข้ามสายพันธุ์สัตว์ (Transgenic animals) ให้มีหรือขาดสารพันธุกรรมในลักษณะและคุณสมบัติที่ต้องการ เพื่อใช้ในการทดลองค้นคว้าวิจัยโรคต่างๆ ตลอดถึงการใช้ในการวิจัยยารักษาโรคต่างๆด้วย

ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ได้เจริญถึงจุดที่ใช้ภูมิต้านทาน (Monoclonal antibody) ซึ่งเป็นภูมิต้านทานโดยจำเพาะ (Monospecific antibody) ที่สร้างขึ้นมาในโคลนเซลล์ที่เหมือนกันหมด ซึ่งคัดเลือกมาจากเซลล์ลูกผสม (Hybridoma cells) ระหว่างเซลล์จากม้ามในสัตว์ (เช่น หนู หรือ บีเซลล์ในกระต่าย) ที่ถูกกระตุ้นด้วยสารกระตุ้นจำเพาะ (antigen) นำมาหลอมตัวเข้ากับเซลล์มะเร็งไมอิโลมา (Myeloma cells) และโคลนเซลล์ที่สร้างขึ้นมานั้นให้ทำหน้าที่ผลิตภูมิต้านทานโดยจำเพาะนั้นๆขึ้นเป็นจำนวนมากพอเพียง ซึ่งปัจจุบันใช้ในการรักษาโรคต่างๆ เช่น ภูมิต้านทานต่อทีเน็นเอฟ (Anti-TNF - Tumor Necrotic Factor) ใช้ในการรักษาโรคไขข้อรูมาตอยด์ (Rheumatoid arthritis) โรคสะเก็ดเงิน(Psoriasis) โรคข้อจากสะเก็ดเงิน (Psoriatic arthritis) โรคลำไส้อักเสบ(Crohn's disease) ได้ผลดีเยี่ยม เป็นต้น

ปัจจุบัน นักวิทยาศาสตร์สามารถโปรแกรมเชื้อแบคทีเรียด้วยกรรมวิธีวิศวกรรมเมตาบอลิซึม (Metabolic Engineering) ให้กลายเป็นเชื้อจุลินทรีย์ชนิดที่"ออกแบบ" ("Designer" microbes) ขึ้นมา ด้วยการผนวกเอนไซม์หรือวงจรจากต้นแหล่งหลายๆแหล่งเข้ามารวมลงในเชื้อจุลินทรีย์ตัวเดียว และด้วยการดัดแปลงให้เอนไซม์ทำหน้าที่ใหม่ เช่น ดัดแปลงเชื้อแบคทีเรีย อี.โคไล (E. Coli) ให้สังเคราะห์ฮอร์โมนอินซูลินสำหรับรักษาโรคเบาหวาน หรือสารชีวเคมีที่ต้องการ เช่น ยาฆ่าเชื้อมาลาเรีย ตลอดไปถึงผลิตเชื้อเพลิงสำหรับใช้ขับเคลื่อนรถยนต์จากการแปลงน้ำตาลในต้นหญ้า switchgrass ที่ใช้เป็นวัตถุดิบ เป็นต้น (Manufacturing molecules through metabolic engineering. Keasling, J.D*. 2010, Science 330, 1355–1358)*

ในช่วง 10 ปีหลังนี้ ได้มีการตื่นตัวและเห็นความสำคัญของแบคทีเรียที่อาศัยอยู่ในร่างกายมนุษย์ โดยเฉพาะในลำไส้ใหญ่ว่ามีจำนวนเซลล์แบคทีเรียมากกว่า10 เท่าของเซลล์ของมนุษย์เอง และอาจรวมน้ำหนัก

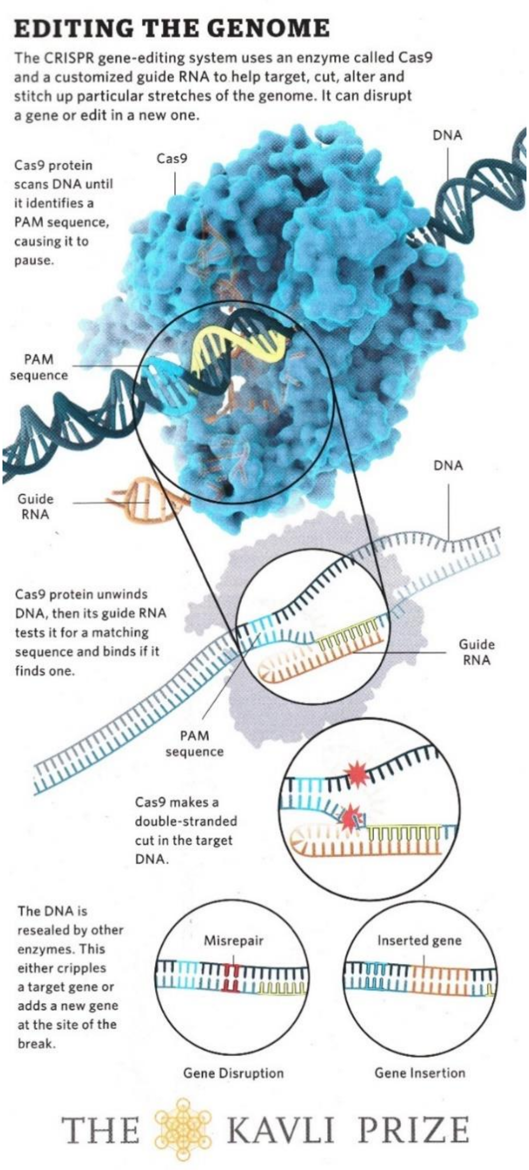
ทั้งหมดของเชื้อจุลินทรีย์เหล่านี้ได้ถึง 2 ปอนด์ในคนๆหนึ่ง ซึ่งมิได้หมายความว่า เชื้อจุลินทรีย์เหล่านี้จะเป็นตัวที่ก่อให้เกิดโรคในมนุษย์เสมอไป แต่อาจกลับมีบทบาทสำคัญต่อชีวิตมนุษย์เป็นอย่างมาก เช่น ช่วยในการย่อยอาหารโดยเฉพาะแบคทีรอยดีส (Bacteroides) ทำหน้าที่ย่อยอาหารประเภทพืชผักผลไม้ซึ่งร่างกายมนุษย์ไม่อาจย่อยได้เอง แบคทีเรียบางตัวมีสารพันธุกรรมสำหรับสร้างสารที่มีคุณค่าซึ่งไม่มีในมนุษย์ แบคทีเรียบางตัวสามารถฝึกสอนร่างกายมนุษย์ไม่ให้ตอบสนองต่อเชื้อโรคจากภายนอกมากจนเกินควร เป็นต้น วิวัฒนาการทางด้านคอมพิวเตอร์และในเรื่องการเรียงตัวของสารพันธุกรรมทำให้สามารถถอดรหัสสารพันธุกรรมทั้งหมดของแบคทีเรีย ที่รวมกลุ่มกันเป็นจุลชีวาศรม (Microbiome) นอกจากนี้ เชื้อแบคทีรอยดีสฟราจิลิส (Bacteroides fragilis) ยังผลิตน้ำตาลโปลีแซคคาไรด์เอ (polysaccharide A หรือ PSA) ซึ่งกระตุ้นเซลล์ที่ควบคุมภูมิคุ้มกันให้เจริญวัยโดยสมบูรณ์ (maturation of regulatory T cells) ซึ่งช่วยป้องกันไม่ให้เชื้อโรคตัวอื่นๆบุกลุกลามเข้ามาในร่างกายได้ (จากการทดลองในหนูที่ขาดจุลินทรีย์ตัวนี้ ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันผิดปกติและทำให้เกิดโรคขึ้นได้)

นอกจากนี้ เชื้อแบคทีเรียในลำไส้อาจมีอิทธิพลไปถึงระดับสมองได้ เช่น การทดลองในปีพ.ศ. 2547 แสดงให้เห็นว่าหนูที่ปราศจากเชื้อโรค (GF or Germ Free) แสดงการตอบสนองของแกน HPA (Hypothalamus Pituitary Axis) ที่เกินจริงต่อความเครียดเมื่อเทียบกับหนูทดลองที่ไม่ใช่ GF

จุลชีวาศรม (Microbiome) ในลำไส้สามารถสร้างโมเลกุลที่ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทได้หลายชนิด เช่น acetylcholine , catecholamines , γ-aminobutyric acid , histamine , melatonin และserotonin ซึ่งจำเป็นสำหรับการควบคุมการบีบตัวและความรู้สึกในลำไส้ การเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของจุลชีวาศรมในลำไส้เนื่องจากอาหาร ยาหรือโรคมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของระดับไซโตไคน์ (cytokines) ที่หมุนเวียนซึ่งบางส่วนอาจส่งผลต่อการทำงานของสมอง ในลำไส้ยังปล่อยโมเลกุลที่สามารถกระตุ้นเส้นประสาทวากัส (Vagus Nerve) ได้โดยตรงซึ่งส่งข้อมูลเกี่ยวกับสภาพของลำไส้ไปยังสมอง (https://en.wikipedia.org/wiki/Gut%E2%80%93brain_axis)

ส่วนเชื้อเฮลิโกแบคเตอร์ไพโลรี่ (Helicobacter pylori) ซึ่งมีบทบาทสำคัญ ในการทำให้เป็นโรคกระเพาะ ก็พบว่าอาจกลับมีบทบาทสำคัญในการควบคุมกรดในกระเพาะด้วย คนที่ขาดจุลินทรีย์บางจำพวกที่ทำหน้าที่ช่วยต้านทานเชื้อโรคตัวอื่นๆที่อยู่ในลำไส้อาจส่งผลให้เกิดโรคทางภูมิคุ้มกันได้  อาทิเช่น การใช้ยาปฏิชีวนะอาจฆ่าแบคทีเรียที่ให้คุณประโยชน์ไปโดยไม่ตั้งใจ ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดโรคอ้วน และโรคทางภูมิคุ้มกันเพิ่มจำนวนมากขึ้นกว่าปกติ นักวิทยาศาสตร์บางท่าน เช่น Mazmanian สันนิษฐานว่า สถิติที่เพิ่มสูงขึ้น 7 – 8 เท่าของโรคบางโรค เช่น โรคลำไส้อักเสบ Crohn’s disease โรคเบาหวาน โรค Multiple Sclerosis อาจเป็นผลมาจากขาดจุลินทรีย์ที่ให้คุณเหล่านี้ไป (Scientific American 2012, June; 306 (6): 37-43. Your Inner Ecosystem)

**CRISPR (clustered regularly interspaced short palindromic repeats)**




**CRISPR** เป็นวงศ์ของลำดับดีเอ็นเอ (DNA sequences) พบภายในจีโนมของโปรคาริโอ เช่น แบคทีเรียและอาร์เคีย (archaea) ลำดับดีเอ็นเอเหล่านี้ได้มาจากชิ้นส่วนของดีเอ็นเอใน bacteriophages ที่ได้เคยติดเชื้อใน prokaryote นั้นมาก่อน แล้วได้ถูกเก็บไว้ใช้ในการคอยตรวจจับและทำลาย DNA จาก phages ที่เข้าคู่กันได้ในเวลาติดเชื้ออีกในครั้งต่อๆไป ดังนั้น DNA sequences เหล่านี้จึงมีบทบาทสำคัญในระบบการป้องกันไวรัสของ prokaryotes (นั่นคือเป็น anti-phage) Cas9 (หรือ "โปรตีน9 ที่เกี่ยวข้องกับ CRISPR") เป็นเอนไซม์ที่ใช้ลำดับสายของCRISPR (CRISPR sequences) เป็นตัวนำร่องในการรับรู้และตัดแยกช่วงของดีเอ็นเอที่สัมพันธ์กันกับ CRISPR

ระบบ CRISPR-Cas เป็นระบบภูมิคุ้มกันของ prokaryotic ที่ใช้ต้านทานสารพันธุกรรมที่แปลกปลอมเข้ามา ดังเช่น ที่ใช้ระบบนี้กับพลาสมิดและ phages ในรูปแบบของภูมิคุ้มกันที่สร้างเพิ่มขึ้นในภายหลัง (acquired immunity) RNA ที่ประกอบไว้ด้วย spacer sequence ช่วยให้โปรตีน Cas (ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับ CRISPR) ในการสืบจับและตัด DNA ที่แปลกปลอมซึ่งทำให้เกิดโรคนั้นออกไป โปรตีน Cas อื่นๆที่มี RNA นำร่องด้วย (RNA-guided Cas proteins) จะตัดเอา RNA ที่แปลกปลอมเข้ามาออกไป ทำให้ไม่ติดเชื้อ RNA ไวรัสนั้น

แผนผังของกลไกการป้องกันไวรัสต้านเชื้อไวรัสด้วย prokaryotic CRISPR

CRISPR-Cas9 เอนไซม์ Cas9 ร่วมกับ CRISPR sequences เป็นพื้นฐานของเทคโนโลยีที่เรียกว่า CRISPR-Cas9 ที่สามารถใช้ในการแก้ไขยีนภายในสิ่งมีชีวิต กระบวนการแก้ไขนี้มีการใช้งานได้หลากหลาย รวมถึงการวิจัยทางชีววิทยาขั้นพื้นฐาน การพัฒนาผลิตภัณฑ์เทคโนโลยีชีวภาพ และการรักษาโรค เช่น การสร้างชุดตรวจผู้ติดเชื้อ COVID-19 ด้วยชุดตรวจคริสเพอร์ (CRISPR Diagnostic) โดยนักวิทยาศาตร์ชาวไทยร่วมกับมหาวิทยาลัย Harvard & MIT ในปลายปีพ.ศ. 2563 ทำให้สามารถตรวจค้นพบเชื้อโควิดได้ถูกต้องแม่นยำและรวดเร็วมากโดยทราบผลภายใน 45 นาที

CRISPR Diagnostic หรือชุดตรวจคริสเพอร์ คือชุดตรวจที่ใช้คริสเพอร์แคสเทคโนโลยี (CRISPR-Cas Technology) ซึ่งมีต้นแบบมาจากกลไกป้องกันตัวเองของแบคทีเรียจากการถูกไวรัสของแบคทีเรีย (Bacteriophage) โจมตี ด้วยการจดจำรหัสพันธุกรรมไวรัสของแบคทีเรียที่เคยเข้ามาในเซลล์บนยีนที่เรียกว่า CRISPR แล้วสร้างโปรตีน Cas ไปตัดโมเลกุลสารพันธุกรรมของไวรัสแบคทีเรียให้เสียหาย ทำให้ไวรัสไม่สามารถทำงานได้

CRISPR-Cas Technology ถูกใช้งานอย่างแพร่หลายในการแก้ไขลำดับเบสในสารพันธุกรรม (Genome editing) โดยเฉพาะโปรตีน Cas9 ทั้งนี้โปรตีน Cas มีอยู่หลายชนิด และแต่ละชนิดนั้นก็มีคุณสมบัติและการทำงานต่างกัน บางชนิดมีความจำเพาะ (Specificity) ในการตัดโมเลกุลของสารพันธุกรรมเทียบเท่าหรือมากกว่า Cas9 อีกด้วย

สำหรับโปรตีน Cas ที่นิยมใช้ในการพัฒนาชุดตรวจโรค คือ Cas12 และ Cas13 ซึ่งมีคุณสมบัติไม่เหมือนโปรตีน Cas ตัวอื่น ด้วยคุณสมบัติที่เรียกว่า Collateral activity ที่เมื่อโปรตีน Cas พบลำดับเบสเป้าหมายบนสารพันธุกรรมและตัดโมเลกุลของสารพันธุกรรมแล้ว ก็จะสามารถตัดโมเลกุลกรดนิวคลิอิกอื่น ๆ ที่อยู่ข้างเคียงอย่างไม่จำเพาะด้วย คุณสมบัตินี้มีประโยชน์อย่างยิ่งในการใช้ขยายสัญญาณในชุดตรวจโรค โดยมี Cas13 ซึ่งมีความจำเพาะในการตัดโมเลกุลสารพันธุกรรมที่เป็น RNA และทำหน้าที่ช่วยขยายสัญญาณ มาพัฒนาเป็นชุดตรวจ COVID-19

(ภาพข่าวกิจกรรมคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลประจำปี 2563 โดย ปัณณพร แซ่แพ https://science.mahidol.ac.th/th/activity/may63-5.php?fbclid=IwAR2n97L8EBMtcvX-_qihxXttER5LdYbnBg5Gce-j5IyUobBzVuSX5PpPmnU)

คริสเปอร์ถูกค้นพบในประมาณ 40% ของจีโนมแบคทีเรีย และใน 90% ของอาร์เคียที่ได้เคยศึกษาวิจัยแล้ว

เทคนิคการแก้ไขจีโนมคริสเปอร์/แคสนี้มีศักยภาพในการนำไปประยุกต์ใช้ในหลายด้าน รวมถึงทางการแพทย์ และทางการปรุงแต่งเมล็ดพืชทางเกษตร การใช้กลุ่มรวม CRISPR/Cas9-gRNA เพื่อแก้ไขจีโนม ถูกเลือกโดยสมาคมเพื่อความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์อเมริกัน (AAA) ให้เป็นการค้นพบครั้งยิ่งใหญ่ใน พ.ศ. 2558

ข้อกังวลในด้านชีวจริยธรรมนั้นมีอยู่และได้ถูกกล่าวถึงเกี่ยวเนื่องกับกรณีที่อาจจะนำเทคนิคนี้เพื่อใช้แก้ไขเซลล์สืบพันธุ์ เช่น เพื่อตัดยีนที่ไม่ต้องการออกไป เป็นต้น

**การประยุกต์**

ภายใน พ.ศ. 2557 มีงานวิจัยกว่า 1,000 งานตีพิมพ์ที่กล่าวถึง คริสเปอร์ เทคโนโลยีนี้ถูกใช้เพื่อหยุดยั้งการปฏิบัติงานของยีนในเซลล์ไลน์มนุษย์และในเซลล์อื่นๆ, เพื่อศึกษา Candida albicans, เพื่อปรับแต่งยีสต์สำหรับผลิตเชื้อเพลิงชีวภาพ และเพื่อปรับแต่งพันธุกรรมของสายพันธุ์พืช คริสเปอร์ยังสามารถถูกใช้เพื่อเปลี่ยนยุงให้ไม่สามารถถ่ายทอดโรค เช่น มาลาเรีย ได้ด้วย

จากผลงานวิจัย CRISPR/Cas9 นี้ ในปีค.ศ.2018 ศ. เจนิเฟอร์ ดูดน่า Prof. Jennifer Doudna, HHMI Investigator ณ UC Berkley (USA) และผู้ร่วมงานอีก 2 ท่าน คือ Prof. Emmanuelle Charpentier of Max Planck (France) & Virjinijus Siksnys of Vilnius Univeristy (Lithuania) จึงได้รับรางวัลสำคัญคือ Kavli Prize in Nanoscience

ต่อมาสองท่านคือ Prof. Jennifer Doudna และ Prof. Emmanuelle Charpentier ได้รับรางวัลโนเบล Nobel Prize เมื่อวันที่ 7 ตุลาคม พ.ศ. 2563 / ค.ศ. 2020

จีโนมหรือสารพันธุกรรมของมนุษย์ประกอบด้วยข้อมูลสามพันล้านชิ้นและมนุษย์มียีนประมาณ 22,000 ยีน แต่หากพูดกันอย่างเคร่งครัดแล้ว อาจกล่าวได้ว่า มันไม่ใช่ของมนุษย์เองทั้งหมด เพราะ 8%ของ DNA ของเราประกอบด้วยเศษของไวรัสโบราณและอีก 40% ประกอบด้วยสายอักขระทางพันธุกรรมที่ซ้ำๆกันซึ่งคิดว่ามีต้นกำเนิดมาจากไวรัสอีกด้วย

ดังนั้น ครึ่งหนึ่งของจีโนมของมนุษย์เรานั้นเริ่มจากการติดเชื้อไวรัส ซึ่งอาจไม่เป็นเพียงแค่ซากหรือสัญลักษณ์ของวิวัฒนาการเท่านั้น เพราะมันอาจมีบทบาทบางส่วนหรืออาจที่จะกลับมาก่อให้เกิดอันตรายได้อีกครั้งในการทำให้เกิดโรคบางอย่าง เช่น multiple sclerosis, hemophilia, and amyotrophic lateral sclerosis (ALS) ตลอดไปถึงโรคอื่นๆ อาทิ โรคความจำเสื่อม (dementia) และ โรคมะเร็งอื่นๆด้วยก็อาจเป็นได้.

ดังที่มีเรื่องที่น่าตื่นเต้นในเรื่องโควิด19 ที่ค้นพบเกี่ยวกับยีนส์ก็คือ ยีนส์ Neanderthal บางตัวที่มนุษย์บางคนมีนั้นทำให้มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นในการมีอาการรุนแรงหากเกิดติดเชื้อโควิด และล่าสุดพบยีนส์อีกตัวของ Neanderthal ที่มีผลในทางตรงกันข้าม กล่าวคือทำให้เกิดการคุ้มครองไม่ให้มีอาการรุนแรง

หากบางคนโชคร้ายมียีนส์ชนิดแรก 2 ตัวก็จะมีความเสี่ยงยิ่งขึ้นอีกหนึ่งเท่าตัว (ของคนที่มียีนส์นี้ตัวเดียว) นักวิจัยพบว่า ผู้มีเชื้อสายอินเดียนใต้ (อินเดีย บังคลาเทศ ศรีลังกา ปากีสถาน) ครึ่งหนึ่งมี "ยีนส์โชคร้าย" ตัวนี้อยู่(พบใน 63% ของชาวบังคลาเทศ) สำหรับคนยุโรปนั้นพบใน 16% ของประชากร แต่แทบไม่พบเลยในประชากรแถบเอเชียตะวันออก (จีน เกาหลี ญี่ปุ่น) และไม่พบเลยในประชากรในทวีปอาฟริกา (Neanderthal ไม่เคยอยู่อาศัยในอาฟริกา แต่หลักฐานใหม่ๆมีปรากฏว่า บางกลุ่มได้ย้อนกลับเข้าไปอยู่ที่อาฟริกา)

อย่างไรก็ดีในการศึกษาล่าสุดจากทีมวิจัยเดียวกันพบว่า มี "ยีนส์โชคดี" จาก Neanderthalใน DNA ของมนุษย์ด้วย หากใครมีหนึ่งตัวก็ลดความเสี่ยงที่จะต้องนอนไอซียูไป 22% นักวิจัยเชื่อว่ามนุษย์ประมาณครึ่งโลกที่อยู่นอกทวีปอาฟริกามียีนส์ตัวนี้

ไม่น่าเชื่อว่าพันธุกรรมจากมนุษย์โบราณ ที่สูญพันธุ์ไป 40,000 กว่าปีสามารถมีอิทธิพลต่อความเป็นความตายของคนในปัจจุบันเมื่อติดเชื้อโควิด เผ่าพันธุ์มนุษย์ของเรา Homo sapiens (sapiens แปลว่า ฉลาด) อพยพออกมาจากอาฟริกาในบริเวณประเทศเอธิโอเปียปัจจุบันเป็นกลุ่มเล็ก ๆ และเดินทางไปทั่ว คาดว่าพบกับ Neanderthal ซึ่งอยู่อาศัยในบริเวณตะวันออกกลาง (ประเทศอิสราเอล อิรัก ซีเรีย เลบานอน บริเวณปาเลสไตน์ในปัจจุบัน) เมื่อประมาณ 60,000 ปีก่อน และมีลูกด้วยกัน (ไม่รู้ว่ามีอุปรรคของชีวิตรักมากไหม ) เมื่อ Homo sapiens เดินทางจากตะวันออกกลางกระจายไปทั่วโลกจึงนำยีนส์ของ Neanderthal ติดตัวไปด้วยจนมีอยู่ 2% ใน DNA ของมนุษย์ปัจจุบัน

แน่นอนว่ายีนส์จาก Neanderthal มิใช่ปัจจัยเดียวที่อธิบายความแตกต่างระหว่างการมีอาการเจ็บป่วยบ้าง (81%) การมีอาการหนัก (14%) และการมีอาการหนักมาก (5%) ของมนุษย์เมื่อติดเชื้อ แต่เป็นข้อมูลที่มีประโยชน์สำหรับการเข้าใจปฏิสัมพันธ์ระหว่างเชื้อ SARS-CoV-2 กับร่างกายของเราเพื่อการค้นหายารักษาเพื่อการพัฒนาวัคซีน เพื่อการดูแรักษาพยาบาลตลอดจนให้คำแนะนำแก่ผู้มีความเสี่ยงสูง ฯลฯ

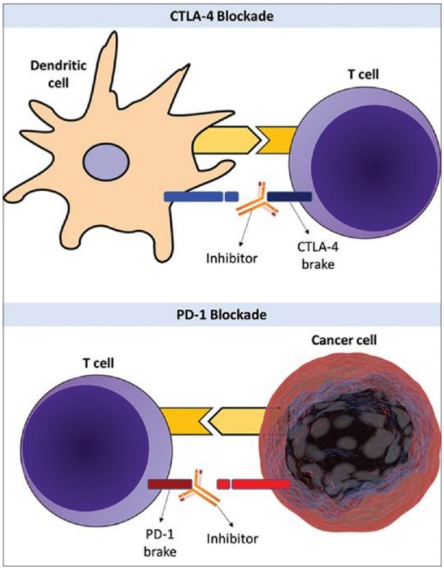
*(ดร. วรากรณ์ สามโกเศศ: ยีนส์มนุษย์โบราณกับโควิด, กรุงเทพธุรกิจ - อังคาร 23 มี.ค. 2564)*

อย่างไรก็ตาม เนื้อเยื่อจากกระดูก (ส่วนมากจะได้มาจากเนื้อเยื่อที่โคนของรากฟัน ซึ่งยังพอมีสารพันธุกรรม DNA หลงเหลืออยู่ในสภาพที่สามารถนำมาศึกษาวิจัยได้) ของ Neanderthal ที่นำมาศึกษา genome sequences นั้นเป็นโครงกระดูกจากเมื่อ 40,000 ปีก่อนที่ค้นพบตามถ้ำ เช่นที่ Croatia หรือ จากแถบ

เทือกเขา Altai เป็นต้น ดังนั้น Homo Neanderthal จะต้องเผชิญกับ Corona virus สายพันธุ์ต่างๆมาก่อนอย่างมากมาย เพราะ Corona virus อาศัยอยู่ในค้างคาวเป็น host หรือ reservoir (โดยที่ไม่ทำให้มันตาย นั่นคือ ค้างคาวสามารถทนต่อไวรัสนั้นได้) จึงมีโอกาสสูงที่ Homo Neanderthal จะติด Corona virus ได้มาก เพราะต่างก็อาศัยถ้ำอยู่ด้วยกันทั้งคู่ โดยไม่ต้องอาศัยพาหะอื่นเป็น Intermediary host ส่วนมนุษย์ยุคใหม่คือ Homo Sapiens ไม่ได้ใช้ชีวิตใกล้ชิดกับค้างคาว (โดยเฉพาะในยุคปัจจุบัน) จึงต้องมี Intermediary animals เป็นสื่อ เช่น Civet cat ใน SARS (ระบาดเมื่อปี 2002) หรือ อูฐ ใน MERS (ระบาดในปี 2012 จนถึงปัจจุบัน) และ COVID-19 (ระบาดตั้งแต่ 1 ธันวาคม 2019 เริ่มที่เมือง Wuhan, China) และยังระบาดอย่างรุนแรงอย่างต่อเนื่อง และภายใน 1 ปีได้มีคนติดเชื้อไปแล้วทั่วโลก 120 ล้านคน ในสหรัฐฯ 30 ล้านคน และตายไปแล้วทั่วโลก 2.66 ล้านคน ในสหรัฐฯ 546,661 คน (สถิติเมื่อวันที่ 14 มีนาคม 2021) นับเป็นฆาตกรอันดับสามในสหรัฐฯ รองลงมาจากโรคหัวใจ (อันดับ 1) และมะเร็ง (อันดับ 2) และทำให้อายุชีวิตของประชาชนชาวสหรัฐฯโดยเฉลี่ย 78.54 ปี (เมื่อปี 2018) ให้สั้นลง 1.13 ปีจากเดิม

ใน COVID-19 สันนิษฐานว่า Intermediary host อาจเป็น pangolin (ตัวกินมด) แต่ไม่อาจพิสูจน์ได้แน่นอน (เคยพบว่า pangolin มีไวรัสชนิดนี้ที่มลฑล Yunnan ซึ่งอยู่ทางใต้ของจีน และไม่ใช่ ณ ที่จุดตั้งต้นของโควิด19 ที่ Wuhan)

## การปลดเบรคของ T cell lymphocytes ด้วย check point inhibitors ใช้ในการรักษามะเร็งต่าง ๆ




ดร. James P. Allison และ ดร. Tasuku Honjo เป็น Nobel Luareates ได้รับรางวัลโนเบล ในปี ค.ศ. 2018 จากการค้นพบกลไกในการปลดเบรคของ T cell lymphocytes (check point inhibitors) ทำให้ T cell สามารถมองเห็นเซลล์มะเร็งและกำจัดมะเร็งนั้นได้โดยทันที ทำให้สามารถรักษามะเร็งต่างๆได้หลายประเภท อาทิเช่น melanoma, lung cancer, pancreatic cancer ได้ในหลายราย

Dr. Honjo ถึงกับทำนายไว้ว่า ภายในปีค.ศ. 2050 จะสามารถรักษาโรคมะเร็งชนิดต่างๆให้หายขาดได้

Dr. James Allison ชาวอเมริกัน และ Dr. Tasuku Honjo ชาวญี่ปุ่น ได้สำรวจกลไกต่าง ๆ ที่

หยุดยั้งระบบภูมิคุ้มกันและสามารถใช้ในการรักษาโรคมะเร็ง โดยศึกษาโปรตีนสองชนิดที่แตกต่างกันคือ cytotoxic T-lymphocyte-associated antigen 4 (CTLA-4) และ programmed cell death protein 1 (PD-1) ตามลำดับ เมื่อโปรตีนเหล่านี้ถูกยับยั้งด้วยสารสะกัดกั้นจุดตรวจยับยั้ง (checkpoint inhibitors) ระบบภูมิคุ้มกันจึงถูกปลดเบรคซึ่งคอยยับยั้งการจู่โจมเนื้องอก T-lymphocyte จึงสามารถเห็นเนื้องอกและกำจัดมะเร็งนั้นๆได้โดยทันที การบำบัดด้วยการค้นพบนี้ได้พิสูจน์แล้วว่ามีประสิทธิภาพสูงต่อมะเร็งหลายประเภท

*บรรยายภาพ*

*ครึ่งบน:* cytotoxic T-lymphocyte-related antigen 4 (CTLA-4) เป็นโปรตีนจุดตรวจ ทำหน้าที่เป็นเบรคต่อ T-cell จึงยับยั้งการทำงานของ T-cell ไว้ CTLA-4 inhibitors จะปลดเบรคโดยยับยั้งการทำงานของเบรค ซึ่งนำไปสู่การกระตุ้น T-cells ให้ทำงานจู่โจมเซลล์มะเร็ง

*ครึ่งล่าง:* programmed cell death protein 1 (PD-1) เป็นโปรตีนจุดตรวจที่ทำหน้าที่เหมือนเบรคที่คอยยับยั้งการกระตุ้นของ T-cell ไว้ การปิดล้อม PD-1 (PD-1 blockade) จะปลดเบรคโดยยับยั้งการทำงานของเบรค ซึ่งนำไปสู่การกระตุ้น T-cells ให้ทำงานจู่โจมเซลล์มะเร็งอย่างมีประสิทธิภาพสูง

การทดลองใช้กับผู้ป่วยด้วย CTLA-4 และ PD-1 blockades นั้นให้ผลน่าทึ่งมาก ยารักษาซึ่งเรียกกันว่า “สารยับยั้งจุดตรวจภูมิคุ้มกัน” (immune checkpoint inhibitors) ได้ให้ผลดียิ่งในการรักษาผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งในขั้นลุกลามประเภทต่างๆ ตลอดถึงใช้ในการรักษามะเร็งในระบบประสาทส่วนกลาง (CNS) และเปลี่ยนแนวคิดในการรักษาว่า มะเร็งชนิดนั้นๆสามารถจะกำจัดได้อย่างไรบ้าง

***CTLA-4 TARGETTED IMMUNOTHERAPY***

Dr. James Allison ได้ทดลองใช้ได้ผลดีในการรักษามะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งรังไข่ ตลอดถึงมะเร็งผิวหนัง metastatic melanoma ด้วย ipilimumab (CTLA-4 แอนติบอดี) ซึ่งสามารถกำจัดมะเร็ง melanoma ที่ลุกลามในขั้นปลายให้หายได้ถึง 22% ของผู้ป่วยที่ได้รับยานี้ และอยู่รอดได้นานถึง 3 ปีหรือนานกว่านั้น เช่น ในกรณีของประธานาธิบดีจิมมี่คาร์เตอร์ซึ่งมะเร็งได้ลุกลามไปที่สมองแล้วให้หายขาดได้

***การรักษามะเร็งด้วย PD-L1***

Dr. Honjo et al พบว่าลิแกนด์ของ PD-1 (PD-L1) มีบทบาทสำคัญในการยับยั้งการแพร่กระจายของเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิด T-cell receptor-mediated และสามารถเพิ่มการต่อต้านของ T-cells ยับยั้งการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งผ่านทางเส้นเลือดได้ การปิดกั้น PD-1 ปลดเบรค T-cell มีประสิทธิภาพในการยับยั้งการแพร่กระจายของมะเร็งผิวหนังที่ลุกลามไปยังตับ และยับยั้งการแพร่กระจายของมะเร็งลำไส้ใหญ่ที่ลุกลามไปที่ปอดได้ จึงเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพสูงสำหรับการรักษาการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งในเม็ดเลือดชนิดต่างๆ การวิจัยต่อๆมายังแสดงให้เห็นว่า anti-PD-1 ช่วยเสริมการทำงานของ natural killer cell และ มีประสิทธิภาพที่ให้ผลชัดเจนในการรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็งในขั้นลุกลามประเภทต่างๆด้วย

การพัฒนาสารยับยั้งด่านตรวจภูมิคุ้มกันซึ่งเล็งเป้าหมายที่ CTLA-4 และ PD-1 ได้ปรับปรุงการรักษาโรคมะเร็งหลากหลายชนิด เช่น การแพร่กระจายของมะเร็งผิวหนัง มะเร็งเต้านม มะเร็งปอดที่ไม่ใช่เซลล์มะเร็งขนาดเล็ก มะเร็งเซลล์ในไต และใช้ในการรักษามะเร็งระบบประสาทส่วนกลาง เช่น Glioblastoma multiforme (GBM) ตลอดถึงในการรักษามะเร็งชนิดอื่นๆที่ลุกลามไปที่สมองได้ด้วย

## การอดอาหาร และ การกินตัวเอง (Autophagy)

การอดอาหาร ทำให้เซลล์กลับมาใช้ของเก่าในตัว ทำให้อายุยืนขึ้น ซึ่งตรงกับที่พระพุทธองค์ตรัสสอนให้พระสงฆ์ฉันอาหารเพียงมื้อเดียว และไม่ให้ฉันเกินเที่ยง ซึ่งจะทำให้สุขภาพดีขึ้นด้วย

Dr. Yoshinori Ohsumi จากสถาบันเทคโนโลยีแห่งโตเกียวได้รับรางวัลโนเบลในปีค.ศ. 2016 สาขาการแพทย์หรือสรีรวิทยา จากการวิจัยขั้นพื้นฐานที่อธิบายถึง หลักการในการเก็บกวาดของเซลล์ ด้วยกระบวนการที่เรียกว่า autophagy หรือ "การกินตัวเอง" ซึ่งเป็นกลไกที่ตรงไปตรงมาโดยที่เซลล์ย่อยสลายโครงสร้างใหญ่ๆภายในเซลล์และโปรตีนกึ่งสังเคราะห์ในกระบวนการเก็บกวาดอย่างต่อเนื่อง กระบวนการนี้เข้าใจว่าพัฒนาขึ้นมาเพื่อตอบสนองต่อความอดอยาก โดยที่เซลล์จะกินส่วนของตัวมันเองเพื่อที่จะรักษาชีวิตไว้ให้อยู่รอดต่อไป ซึ่งต่อมากลายเป็นเครื่องมือสำคัญที่เซลล์ใช้ในการรักษาสุขภาพของตัวเองในการต่อต้านการติดเชื้อ ตลอดถึงอาจใช้ในการต่อสู้กับโรคมะเร็ง

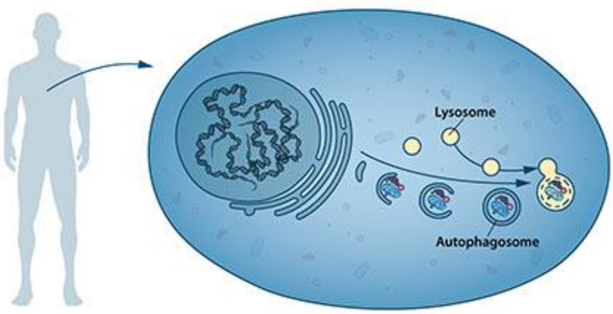
autophagy หรือ "การกินตัวเอง" นี้มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในเซลล์ เช่น เซลล์ประสาทซึ่งมีแนวโน้มที่จะมีอายุยืนยาวและต้องการการยืดอายุและการปรับใหม่อย่างต่อเนื่อง กระบวนการ Autophagy เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเก็บกวาด ฟื้นฟูเซลล์ที่มีไซโตพลาสซึมซึ่งได้ถูกจับไว้ด้วยคราบโปรตีนเก่าๆและตะกอนที่ไม่ต้องการอื่นๆ

หากเกิดปัญหาเกี่ยวกับระบบ autophagy อาจนำไปสู่ความเสื่อมของเส้นประสาทในโรค Alzheimer, โรค Parkinson และโรค neurodegenerative อื่นๆ

การทำความเข้าใจเกี่ยวกับการกินตนเอง (autophagy) นี้ได้ใช้เวลานานหลายสิบปี การวิจัยในปี ค.ศ.1950 โดยนักวิทยาศาสตร์ชาวเบลเยียม Christian de Duve ได้ค้นพบโครงสร้างที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อนหน้านั้นว่า ภายในเซลล์มีโครงสร้างซึ่ง de Duve เรียกว่า lysosome ที่มีเอนไซม์อยู่มากมาย ที่สามารถสลายโปรตีนตลอดถึงออร์แกเนลล์อื่นๆภายใต้สถานภาพที่เหมาะสม ทำให้ชิ้นส่วนของมันถูกนำมาใช้ซ้ำได้อีก หรือถูกขับออกไปจากเซลล์ de Duve เป็นหนึ่งในสามคนที่ได้รับรางวัลโนเบลสำหรับผลงานชิ้นนี้และงานอื่น ๆในปี ค.ศ. 1974

ปัจจุบันนี้นักวิทยาศาสตร์ยอมรับว่า autophagy มิใช่แค่มีความสำคัญเฉพาะในกรณีพิเศษเช่นเวลาอดอยากเท่านั้น แต่ยังเป็นพื้นฐานหลักในการดำรงสุขภาพของเซลล์ให้ดีอยู่อย่างต่อเนื่อง และยังเจาะลึกลงไปถึง autophagy บางประเภท เช่นการย่อยและการสลายไมโตคอนเดรียที่เสื่อมสภาพ (โรงไฟฟ้าของเซลล์) และเอนโดพลาสใคเรติคูลั่มซึ่งประกอบและส่งมอบโปรตีนให้กับส่วนที่เหลือของเซลล์

การค้นพบของ **Yoshinori Ohsumi** นักวิทยาสาสตร์ชาวญี่ปุ่น ได้นำไปสู่แนวคิดใหม่ในการทำความเข้าใจว่า เซลล์รีไซเคิลอย่างไร การค้นพบของเขาทำให้เข้าใจความสำคัญขั้นพื้นฐานของ autophagy ในกระบวนการทางสรีรวิทยาหลาย ๆอย่าง เช่น ในการปรับตัวให้เข้ากับความอดอยาก หรือการตอบสนองต่อการติดเชื้อ เป็นต้น




การกลายพันธุ์ในยีน autophagy อาจทำให้เกิดโรค และกระบวนการ autophagic มีส่วนร่วมในหลายกรณี รวมถึงโรคมะเร็ง โรคภูมิคุ้มกัน และโรคทางระบบประสาท ด้วย

(https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2016/press-release/)

*บรรยายภาพ:* เซลล์ของเรามีช่องว่างพิเศษต่าง ๆ เช่น ไลโซโซมเป็นหนึ่งในช่องว่างดังกล่าวและมีเอนไซม์สำหรับการย่อยเนื้อหาของเซลล์ ได้มีการค้นพบถุงชนิดใหม่ที่เรียกว่า autophagosome ภายในเซลล์ เมื่อ autophagosome เข้าไปล้อมรอบเนื้อหาของเซลล์เช่นโปรตีนที่เสียหายและ organelles ในที่สุดมันจะรวมกับ lysosome ซึ่งเนื้อหาจะถูกย่อยสลายเป็นองค์ประกอบที่เล็กลง กระบวนการนี้ช่วยให้เซลล์มีสารอาหารและการสร้างบล็อกใหม่สำหรับการยืดอายุในเวลาที่ขาดอาหาร เซลล์จะสลายโปรตีนและส่วนประกอบที่ไม่สำคัญเพื่อนำมาใช้ใหม่ในการสร้างพลังงาน เซลล์ยังใช้ autophagy ในการทำลายไวรัสและแบคทีเรียอีกด้วย

เวลาอดอาหาร 12 – 16 ชั่วโมง เซลล์จะขาดอาหาร และจะกระตุ้นให้เกิดการกินตัวเอง autophagy ขึ้นภายในเซลล์ ซึ่งเป็นระบบรีไซเกิ้ล เซลล์จะสร้าง autophagosomes ลักษณะคล้ายพลั่ว ซึ่งจะเคลื่อนไปรอบ ๆภายในเซลล์และตักเอาของเสียและสิ่งที่ชำรุดออก autophagosomes จะหลอมตัวเข้ากับ lysosome ที่บรรจุไว้ด้วยกรดและเอนไซม์ ซึ่งจะสลายชิ้นส่วนต่าง ๆนั้น แล้วนำไปใช้ผลิตโปรตีนและกรดแอมมิโนขึ้นมาใหม่เพื่อใช้เป็นพลังงานหรือใช้ซ่อมแซมเซลล์

การอดอาหารเป็นครั้งคราวจึงเป็นวิธีหนึ่งในการกระตุ้นขบวนการ autophagy

***คุณประโยชน์แห่งการบริโภคอาหารในช่วงเวลาที่แคบลง***

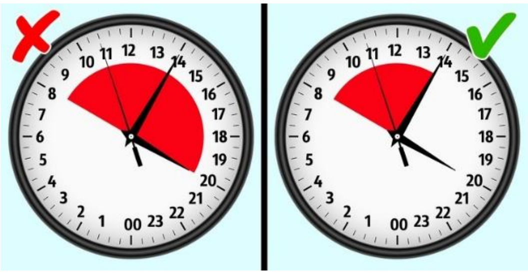
***ช่วงเวลาบริโภคอาหาร (Diet Window)***

การจำกัดขอบเขตการกินอาหารโดยอิงอาศัยแนวคิดด้วยขบวนการ autophagy ซึ่งได้ชนะรางวัลโนเบลมาแล้วนี้ สามารถช่วยให้ลดน้ำหนัก และชลอความชราได้

จากการวิจัยที่ทำในปีพ.ศ.2560 ผู้ที่กินอาหารตั้งแต่ 8.00 น. ถึง 20.00 น (ช่วงเวลา 12 ชั่วโมง) มีสุขภาพไม่ดีเท่าหรือเสื่อมโทรมกว่าผู้ที่กินตั้งแต่ 8.00 น. ถึง 14.00 น. (ช่วงเวลา 6 ชั่วโมง) เมื่อช่วงเวลาบริโภคอาหารแคบลง ความเสี่ยงของการเป็นโรคเบาหวาน โรคโลหิตจาง หรือโรคอ้วน ก็พลอยลดลงไปด้วย

มีข้อมูลจากการศึกษาจำนวนมากที่เกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงระหว่างคุณประโยชน์ของการลดช่วงเวลาบริโภคอาหาร ต่อระดับของคอเลสเตอรอล น้ำตาลในเลือด ความอยากอาหาร และ น้ำหนัก

ในปีพ.ศ.2560 นักวิทยาศาสตร์ได้ทดสอบความคิดนี้กับประชาชนด้วยการจำกัดเวลาการกินของพวกเขาเป็น 12, 8, 6 หรือ 4 ชั่วโมง ทุกคนกินอาหารเหมือนปกติโดยไม่ต้องเลือกอาหารพิเศษใดๆ และจำนวนแคลอรี่เท่ากันกับในกลุ่มควบคุม



พบว่าเมื่อจำกัดช่วงเวลาบริโภคอาหาร (Diet Window) ได้ช่วยในการลดน้ำหนัก ทั้งนี้เพราะร่างกายเผาผลาญไขมันมากขึ้นในเวลากลางคืน และความรู้สึกหิวลดลงและปริมาณพลังงานที่ต้องใช้ในร่างกายลดลงด้วย อีกทั้งจำนวนอาหารที่กินย่อมลดลงด้วยเมื่อลดช่วงเวลาการกินลง

ช่วงเวลาการเผาผลาญที่แคบลง small metabolic window นั้น มีผลดีต่อสุขภาพโดยทั่วไปด้วยเหตุผลดังต่อไปนี้:

- การป้องกันภัยจากแสง UV ซึ่งก่อให้เกิดมะเร็งผิวหนังและเพิ่มริ้วรอยเหี่ยวย่นมากขึ้น

- ความเสี่ยงของมะเร็งเต้านมลดลง

- ความดันโลหิตลดลง

- ความเสี่ยงของโรคหัวใจลดลง

- คุณภาพการนอนหลับจะดีขึ้น

ในพุทธศาสนานั้น พระสงฆ์ฉันอาหารเช้า(หรือฉันมื้อเดียว)หลังกลับจากบิณฑบาตซึ่งจะอยู่ประมาณ 7 – 8.00 น. แล้วจะไม่ฉันอาหารอีกหลังเพลไปแล้ว นั่นคือ ไม่เลยเวลา 12.00 น.ตามพระวินัย ดังนั้นช่วงเวลาบริโภคอาหารจึงมีเพียงแค่ 4 – 5 ชั่วโมงเป็นอย่างมาก ซึ่งเป็นการส่งเสริมสุขภาพอย่างยิ่ง ดังที่นักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันได้ค้นพบแล้ว จึงเป็นการยืนยันสิ่งที่พระพุทธองค์ได้ทรงสั่งสอนและกำหนดพระวินัยไว้แล้วเมื่อกว่า 2,600 ปีมาแล้ว เพื่อให้พระสงฆ์มีสุขภาพดี เป็นผู้เลี้ยงง่าย ไม่เป็นภาระสร้างความยุ่งยากให้แก่ประชาชน และเป็นการตัดความครุ่นคิดกังวลสร้างตัณหาทยานอยากในจิตใจกับเรื่องอาหารจนเกินควร อีกทั้งช่วยให้ร่างกายโปร่งเบาสบาย เหมาะแก่การภาวนา ไม่อ้วนอุ้ยอ้ายซึ่งทำให้โงกง่วง ไม่อาจภาวนาหรือทำความเพียรได้

พระพุทธองค์ยังได้ตรัสถึงคุณประโยชน์แห่งการฉันอาหารหนเดียวไว้ใน "ภัททาลิสูตร"

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึง ***ประโยชน์ของการฉันอาหารครั้งเดียวว่า***

***จะเป็นผู้ที่ป่วยน้อย มีโรคเบาบาง กายเบา มีกำลัง และอยู่สำราญ***

(ภัททาลิสูตร พระสุตตันตปิฎก เล่ม 5 สูตรที่ 5 ข้อที่ 160)

## สติรักษาความอ้วน

พระพุทธองค์ เมื่อประทับอยู่ในพระเชตวัน ทรงปรารภกับพระเจ้าปเสนทิโกศล พระเจ้าแผ่นดินแคว้นโกศล โดยตรัสพระธรรมเทศนานี้ไว้ว่า

สมัยหนึ่ง พระเจ้าปเสนทิโกศลง่วงเพราะเสวยจุเกินไป เสวยข้าวสุกแห่งข้าวสารทะนานหนึ่ง (เท่ากับหนึ่งลิตร) กับสูปพยัญชนะพอควรแก่ข้าวสุกนั้น.

วันหนึ่ง ท้าวเธอเสวยพระกระยาหารเช้าแล้ว ยังไม่ทรงบรรเทาความเมาในภัต(ยังอิ่มมากและง่วง)ได้เลย ได้เสด็จไปสู่สำนักของพระศาสดา มีพระรูปอันลำบาก (อ้วน) พลิกไปข้างนี้และข้างนี้ (โงกง่วง) แม้ถูกความง่วงครอบงำ เมื่อไม่สามารถจะผทม(หลับนอน)ตรงๆได้ จึงประทับนั่ง ณ ที่สุดข้างหนึ่ง.

(เข้าใจว่า พระเจ้าปเสนทิโกศลน่าจะทรงเป็น Pickwickian Syndrome* ซึ่งถ้าใช่ ก็นับเป็นการบรรยายถึงโรคนี้เป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์การแพทย์ ก่อนที่มีการกล่าวถึงบุคคลิกของ Joe ในนิยายเรื่องแรกของ Charles Dickens' The Posthumous Papers of the Pickwick Club (เขียนในปีค.ศ.1837) ซึ่งอ้วนมากและชอบนั่งหลับ แม้ในขณะที่กำลังสนทนากัน อยู่ก็ตาม ซึ่งต่อมาในปีค.ศ.1956 ได้มีรายงานที่กล่าวถึงนักเล่นไพ่โปกเก้อร์ซึ่งอ้วนมากและชอบโงกง่วง โดยอ้างอิงไปถึง Joe ในนิยายข้างต้นนั้น)

(Obesity-hypoventilation syndrome (OHS) หรือที่รู้จักกันว่า Pickwickian Syndrome ประกอบไปด้วยกลุ่มอาการ 3 อย่าง คือ 1. อ้วน 2. หายใจผิดปกติเวลานอน อาจหยุดหายใจเป็นระยะ และ 3. ระดับคาร์บอนไดออกไซด์สูงในเลือดอย่างเรื้อรังในเวลาตื่น ประมาณ 10% ถึง 20% ของผู้ป่วยโรคอ้วนนี้มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ)

***พระศาสดาทรงติการบริโภคจุ***

ลำดับนั้น พระศาสดาตรัสกะท้าวเธอว่า

"มหาบพิตร พระองค์ยังไม่ทันได้ทรงพักผ่อนเลย เสด็จมากระมัง?"

พระราชา. ถูกละ พระเจ้าข้า, ตั้งแต่กาลที่บริโภคแล้ว หม่อมฉันมีทุกข์มาก.

ลำดับนั้น พระศาสดาตรัสกะท้าวเธอว่า "มหาบพิตร คนบริโภคมากเกินไป ย่อมมีทุกข์อย่างนี้"

แล้วตรัสพระคาถานี้ว่า :-

“ในกาลใด บุคคลเป็นผู้กินมาก มักง่วงและมักนอนหลับกระสับกระส่าย ประหนึ่งสุกรใหญ่ที่ถูกปรนปรือด้วยอาหารฉะนั้น. ในกาลนั้น เขาเป็นคนมึนซึม ย่อมเข้าไปถึงห้อง(เข้านอน)ร่ำไป.”




พระศาสดาทรงบอกอุบายบรรเทาการกินจุ

ในกาลจบเทศนา พระศาสดาได้ตรัสพระคาถานี้ด้วยสามารถอุปการะแก่พระราชาว่า :-

*"บุคคลผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ*
*รู้จักประมาณในการกิน*
*ย่อมมีเวทนาเบาบาง ไม่อึดอัด*
*เขาย่อมแก่ช้า*
*ครองอายุได้ยืนนาน ฯ"*

พระเจ้าปเสนทิโกศลได้รับสั่งให้สุทัสนมาณพ(หลานซึ่งเป็นคนสนิทรับใช้)เรียนคาถานี้ และให้กล่าวในเวลาพระองค์บริโภคอาหาร พระเจ้าปเสนทิโกศลจึงบริโภคพระกระยาหารหนึ่งทะนาน(ลิตร)ข้าวสุกเป็นอย่างมาก

ในเวลาต่อมา พระเจ้าปเสนทิโกศลมีพระวรกายกระปรี้กระเปร่าดี ได้เปล่งพระอุทานว่า

พระผู้มีพระภาคทรงอนุเคราะห์พระองค์ด้วยประโยชน์ทั้งสอง คือ ประโยชน์ภพนี้ (ในปัจจุบัน) และประโยชน์ภพหน้า (ในอนาคต)

*(โทณปากสูตรที่ 3  พระไตรปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค เล่มที่ 15 บรรทัดที่ 2631 - 2656 หน้าที่ 116 – 117)*

พระสูตรนี้เป็นการแสดงว่า พระพุทธองค์ทรงทราบดีว่า ความอ้วนทำให้ทุกข์ทรมานด้วยความอึดอัด ทำให้แก่เร็วและอายุสั้นด้วย ความอ้วนเกิดจากการกินมากเกินควร แต่สามารถหยุดยั้งได้ด้วยการมีสติ เวลาบริโภค สติทำให้ระลึกรู้ ไม่กินมากเกินความต้องการ สติช่วยให้ไม่ตกเป็นทาสของรสอาหารความอยากความตะกละ พระสงฆ์ยังแนะนำให้หยุดฉัน 3 คำก่อนที่จะรู้สึกอิ่มด้วย

ภายหลังพระเจ้าปเสนทิโกศลทรงประสพสุข เพราะปฏิบัติตามพระโอวาทของพระพุทธเจ้า พระองค์เสด็จไปเฝ้าพระพุทธเจ้า เพื่อกราบทูลความจริงให้ทรงทราบ

พระพุทธองค์จึงตรัสพระคาถานี้ว่า :-

*อาโรคฺยปรมา ลาภา     สนฺตุฏฺฐิปรมํ ธนํ*

*วิสฺสาสปรมา ญาติ       นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ.*

*“ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐอย่างยิ่ง*

*ไม่มีทรัพย์ใดยิ่งกว่าความสันโดษ*

*ไม่มีญาติประเภทใดจะเสมอเหมือนความคุ้นเคยกัน และ*

*สุขอื่นใดจะเหมือนสุขคือนิพพานหามีไม่"*

พระพุทธองค์ทรงเห็นว่า การปราศจากโรคทางกาย เป็นโชคดีอย่างยิ่ง เพราะเป็นธรรมชาติของร่างกายที่คอยแต่จะทรุดโทรม แก่ลงทุกเวลานาที ตลอดถึงเป็นโรคต่างๆ เป็นไปตามหลัก"ไตรลักษณ์" คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา บางโรคหมอก็รักษาได้หรือหายได้เอง แต่บางโรคหมอก็รักษาไม่ได้หรือไม่หาย และทุกชีวิตย่อมสิ้นสุดลงด้วยความตาย ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้และเป็นส่วนหนึ่งซึ่งเป็นช่วงสุดท้ายของชีวิตด้วยว่า ทุกชีวิตจะต้องสิ้นสุดลงที่การตาย

ส่วนจิตนั้น พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นว่าสามารถพัฒนาได้ และนอกจากนี้ยังสามารถทำที่สุดแห่งทุกข์ให้แจ้งได้ เกิดความสุขที่ถาวร เป็นอมตะ คือ นิพพาน ซึ่งไม่มีสุขอื่นใดที่จะเสมอเหมือนได้ โดยการเจริญจิตด้วยวิปัสสนกกรรมฐาน ให้เห็นความจริงตามที่เป็นจริงว่า ทุกสิ่งล้วนเป็น "ไตรลักษณ์" ไม่พึงถือมั่น จิตที่เห็นความจริงตามความเป็นจริง ทำให้หายโง่ ไม่ลุ่มหลงหลอกตัวเอง จึงเกิดความเบื่อหน่ายต่อภาระหรือความหนักหน่วงที่แบกไว้ซึ่งเป็นทุกข์ เป็นผลจากการถือมั่นในสิ่งที่มีแต่ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จึงคลายกำหนัด ว่างจากความคิดปรุงแต่ง ไม่ต้องการได้ไว้ในครองครองอีกต่อไป และจิตจึงหลุดพ้นจากทุกข์ เข้าถึงนิพพาน ซึ่งเป็นอมตะ ไม่กลับคืน ว่างจากความถือมั่น และเป็นสุขอย่างยิ่งไม่มีอะไรเสมอเหมือน เป็นสุขจากความสงบในโลกุตตรธรรม เหนือสุขอื่นใดซึ่งเป็นเพียงสุขตามสมมติบัญญัติในโลก

## อาหาร 4 ประเภท

พระพุทธองค์ทรงแยกแยะอาหารนอกเหนือไปจากอาหารที่กินดื่มบริโภคเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีพอยู่ได้แล้ว ยังทรงแสดงแยกแยะให้เห็นและรู้จักอาหารประเภทอื่นๆ ซึ่งมีบทบาทและอิทธิพลที่สำคัญในการปรุงแต่งชีวิตทั้งทางกายและใจ ออกเป็นอาหาร 4 ประเภท ไว้ดังนี้

อาหาร 4 (สภาพที่นำมาซึ่งผลโดยความเป็นปัจจัยค้ำจุนรูปธรรมและนามธรรมทั้งหลาย, เครื่องค้ำจุนชีวิต, สิ่งที่หล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดกำลังเจริญเติบโตและวิวัฒน์ได้ - nutriment)

1. *กวฬิงการาหาร* (อาหารคือคำข้าว ได้แก่ อาหารสามัญที่กลืนกินดูดซึมเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย - material food; physical nutriment) เมื่อกำหนดรู้กวฬิงการาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้ราคะที่เกิดจากเบญจกามคุณ (รูป รส กลิ่น เสียง กายสัมผัส)ได้ด้วย

2. ***ผัสสาหาร*** (อาหารคือผัสสะ ได้แก่ การบรรจบแห่งอายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา พร้อมทั้งเจตสิกทั้งหลายที่จะเกิดตามมา - nutriment consisting of contact; contact as nutriment) เมื่อกำหนดรู้ผัสสาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้เวทนา 3 คือ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ได้ด้วย

3. ***มโนสัญเจตนาหาร*** (อาหารคือมโนสัญเจตนา ได้แก่ ความจงใจ เป็นปัจจัยแห่งการทำ พูด คิด ซึ่งเรียกว่า กรรม (เจตนา คือ กรรม) เป็นตัวชักนำมาซึ่งภพ คือ ให้เกิดปฏิสนธิในภพทั้งหลาย - nutriment consisting of mental volition; mental choice as nutriment) เมื่อกำหนดรู้มโนสัญเจตนาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้ตัณหา 3 คือ โลภ โกรธ หลง ได้ด้วย.

4. ***วิญญาณาหาร*** (อาหารคือวิญญาณ ได้แก่ วิญญาณ (mental consciousness) เป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป (mental image or imagination embeded with bias or ego/self)- nutriment consisting of consciousness; consciousness as nutriment) เมื่อกำหนดรู้วิญญาณาหารได้แล้วก็เป็นอันกำหนดรู้นามรูปได้ด้วย.

*(ที.ปา. 11/244/240; ม.มู. 12/113/87; สํ.นิ. 16/245/122; อภิ.วิ. 35/1081/543. D.III.228; M.I.48; S.II.101; Vbh.401.)*

*(พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม พิมพ์ครั้งที่ 12 พ.ศ. 2546)*

***มโนสัญเจตนา*** เป็นเหตุสำคัญที่ทำให้ทุกข์ เมื่อไม่เห็นว่า ด้วย “สัญเจตนา” คือ เห็นในสิ่งที่กระทบด้วยเจตนา นั่นคือ เห็นอย่างเข้าข้างตนเอง เป็น biased perception ไม่ใช่เห็นด้วยการรู้ซื่อๆ หรือ สัญญาปริสุทธิ (pure perception) ตามความเป็นจริง ย่อมย้อมใจด้วยอคติ (*มโนสัญเจตนา*) และส่งผลตามมา คือ ก่อให้เกิดการกระทำทางกาย เป็น *กายสัญเจตนา* และ วาจา เป็น *วจีสัญเจตนา* ดังพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ใน “นิพเพธิกสูตร” ว่า

ข้อที่เรากล่าวว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงทราบกรรม ฯลฯ ปฏิปทาที่ให้ถึงความดับแห่งกรรม ดังนี้นั้น เราอาศัยอะไรกล่าว ดูกรภิกษุทั้งหลาย

***“เรากล่าวเจตนาว่าเป็นกรรม บุคคลคิดแล้วจึงกระทำกรรมด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ”***

***ก็เหตุเกิดแห่งกรรมเป็นไฉน*** คือ *ผัสสะเป็นเหตุเกิดแห่งกรรม*

***ก็ความต่างแห่งกรรมเป็นไฉน*** คือ *กรรมที่ให้วิบาก*ในนรกก็มี ที่ให้วิบากในกำเนิดสัตว์ดิรัจฉานก็มี ที่ให้วิบากในเปรตวิสัยก็มี ที่ให้วิบากในมนุษย์โลกก็มี ที่ให้วิบากในเทวโลกก็มี นี้เรียกว่าความต่างแห่งกรรม

***ก็วิบากแห่งกรรมเป็นไฉน*** คือ เราย่อมกล่าววิบากแห่งกรรมว่ามี 3 ประการ คือ

*กรรมที่ให้ผลในปัจจุบัน 1, กรรมที่ให้ผลในภพที่เกิด 1, กรรมที่ให้ผลในภพต่อๆ ไป 1*

นี้เรียกว่าวิบากแห่งกรรม

***ความดับแห่งกรรมเป็นไฉน*** คือ ความดับแห่งกรรมย่อมเกิดขึ้นเพราะ*ความดับแห่งผัสสะ*

*อริยมรรค*อันประกอบด้วยองค์ 8 ประการนี้แล คือ สัมมาทิฐิ ฯลฯ สัมมาสมาธิ

เป็น***ปฏิปทาให้ถึงความดับแห่งกรรม"***

*(นิพเพธิกสูตร - พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๒ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๔ อังคุตตรนิกาย ปัญจก-ฉักกนิบาต)*

***อาหาร คือ มโนสัญเจตนา*** ซึ่งเกิดจากผัสสะทางทวารทั้ง 6 ได้แก่

*ทางตา เกิด จักขุสัญเจตนา* (ดังที่กล่าวกันว่า เห็นช้างเท่าหมู เพราะเห็นด้วยอคติ ภัยใหญ่ กลับเห็นว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย)

*ทางหู เป็น โสตสัญเจตนา* (เช่น ได้ยินแต่สิ่งที่ต้องการได้ยิน)

*ทางจมูก เป็น ฆานสัญเจตนา*

*ทางลิ้น เป็น ชิวหาสัญเจตนา*

*ทางกาย เป็น กายสัญเจตนา* และ

*ทางใจ เป็น มโนสัญเจตนา*

*มโนสัญเจตนา* อาจเกิดจากการกระทบผัสสะผ่านอายตนะภายนอกสัมผัสกับวัตถุสสาร คือ รูป รส กลิ่น เสียง กายสัมผัส ซึ่งเป็นสื่อให้เกิดความพึงพอใจในสิ่งนั้นๆเป็น ***กามคุณ 5*** แล้วส่งผ่านต่อมาถึงใจ เกิด

*มโนสัญเจตนา* เห็นทุกสิ่งที่กระทบสัมผัสว่า เป็นเรา เรามีสิ่งนั้น เห็นสิ่งนั้นๆเป็นอัตตาตัวตน จึงเป็นทุกข์ ด้วยเกิดตัณหาและทิฏฐิ หวงแหนว่าเป็นของเรา เกิด อภิชฌา (ความอยากได้มาเป็นของตน) หรือ โทมนัส (ความไม่ได้ในสิ่งที่อยากหรือไม่อยากได้ไว้ในครอบครอง)

หากเมื่อมี สติ-ความรู้สึกตัว อยู่เสมอด้วยความเพียร (อาตาปี สัมปชาโน สติมา) ต่ออาหารคือผัสสะที่ผ่านเข้ามากระทบกับทวารต่างๆ ย่อมเห็นตามความเป็นจริง รู้ซื่อๆ หรือ สัญญาปริสุทธิ คือ รู้เท่าทันด้วยสัญญาล้วนๆ โดยปราศจากอคติ จึงไม่ถือมั่น จิตย่อมเบื่อหน่ายต่อภาระที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าไปถือมั่นต่อมัน จึงคลายกำหนัด และหลุดพ้นจากทุกข์ได้ เป็นที่สุด

## *"อาหารทั้ง 4" และทุกข์*

พระพุทธองค์ได้ทรงเมตตาอธิบายขยายความอุปมาอุปมัยด้วยตัวอย่างที่ดูจะรุนแรงในการเปรียบเทียบอาหาร 4 อย่างไว้ใน ***"ปุตตมังสสูตร"***นี้ ซึ่งบางส่วนดูเสมือนจะเป็นปริศนาธรรมอยู่ในตัว เพื่อการพิจารณาให้เห็นความร้ายแรงหรือโทษในอาหารทั้ง 4 นี้ ที่ไม่พึงหลงใหลติดข้องอยู่ในรสของอาหารทั้ง 4 ประเภทนี้ ด้วยมีแต่จะพอกพูนสร้างความทุกข์ใส่ตนเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อไม่ยอมรับสภาวธรรมหรือปรมัตถธรรมตามความเป็นจริงว่า ล้วนแล้วแต่ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และปราศจากตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวร (ไตรลักษณ์)

***ปุตตมังสสูตร*** - สูตรที่อธิบายถึง"อาหารทั้ง 4" และทุกข์

[240] พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อาหาร 4 อย่าง เพื่อความดำรงอยู่ของสัตว์โลกที่เกิดมาแล้ว หรือ เพื่ออนุเคราะห์แก่เหล่าสัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด

อาหาร 4 อย่างนั้นคือ

1. กวฬิงการาหาร (คือ คำข้าว) หยาบบ้าง ละเอียดบ้าง

2. ผัสสาหาร

3. มโนสัญเจตนาหาร

4. วิญญาณาหาร

ภิกษุทั้งหลาย อาหาร 4 อย่างเหล่านี้แล เพื่อดำรงอยู่แห่งสัตว์โลกที่เกิดมาแล้ว หรือ เพื่ออนุเคราะห์แก่เหล่าสัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด ฯ

[241] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็

***"กวฬิงการาหาร"*** จะพึงเห็นได้อย่างไร

ภิกษุทั้งหลาย เหมือนอย่างว่า ภรรยาสามี 2 คน (เปรียบได้กับ *"กาย-ใจ"*) ถือเอาเสบียงเดินทางเล็กน้อย แล้วออกเดินไปสู่ทางกันดาร เขาทั้งสองมีบุตรน้อยๆ น่ารักน่าพอใจอยู่คนหนึ่ง เมื่อขณะทั้งสองคนกำลังเดินไปในทางกันดารอยู่ เสบียงเดินทางที่มีอยู่เพียงเล็กน้อยนั้นได้หมดสิ้นไป แต่ทางกันดารนั้นยังเหลืออยู่ เขาทั้งสองยังข้ามพ้นไปไม่ได้

ครั้งนั้น เขาทั้งสองคนคิดตกลงกันอย่างนี้ว่า เสบียงเดินทางของเราทั้งสองอันใดแลมีอยู่เล็กน้อย เสบียงเดินทางอันนั้นก็ได้หมดสิ้นไปแล้ว แต่ทางกันดารนี้ยังเหลืออยู่ เรายังข้ามพ้นไปไม่ได้ อย่ากระนั้นเลย เราสองคนมาช่วยกันฆ่าบุตรน้อยๆ คนเดียว ผู้น่ารัก น่าพอใจคนนี้เสีย ทำให้เป็นเนื้อเค็มและเนื้อย่าง เมื่อได้บริโภคเนื้อบุตร จะได้พากันเดินข้ามพ้นทางกันดารที่ยังเหลืออยู่นั้น ถ้าไม่เช่นนั้นเราทั้งสามคนต้องพากันพินาศหมดแน่ ครั้งนั้น ภรรยาสามีทั้งสองคนนั้น ก็ฆ่าบุตรน้อยๆ คนเดียวผู้น่ารัก น่าพอใจนั้นเสีย ทำให้เป็นเนื้อเค็ม และเนื้อย่าง

เมื่อบริโภคเนื้อบุตรเสร็จ ก็พากันเดินข้ามทางกันดารที่ยังเหลืออยู่นั้น เขาทั้งสองคนรับประทานเนื้อบุตรพลาง ค่อนอกพลางรำพันว่า ลูกชายน้อยๆ คนเดียวของฉันไปไหนเสีย ลูกชายน้อยๆ คนเดียวของฉันไปไหนเสีย

ดังนี้ เธอทั้งหลายจะเข้าใจความข้อนั้นเป็นอย่างไร คือว่าเขาได้บริโภคเนื้อบุตรที่เป็นอาหารเพื่อความคะนองหรือเพื่อความมัวเมา หรือเพื่อความตบแต่ง หรือเพื่อความประดับประดาร่างกายใช่ไหม

ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า หามิได้ พระเจ้าข้า จึงตรัสต่อไปว่า ถ้าเช่นนั้น เขาพากันรับประทานเนื้อบุตรเป็นอาหารเพียงเพื่อข้ามพ้นทางกันดารใช่ไหม ใช่ พระเจ้าข้า พระองค์จึงตรัสว่า ข้อนี้ฉันใด

เรากล่าวว่า บุคคลควรเห็นกวฬิงการาหารว่า [เปรียบด้วยเนื้อบุตร] ก็ฉันนั้นเหมือนกันแล

เมื่ออริยสาวกกำหนดรู้กวฬิงการาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้ความยินดีซึ่งเกิดแต่***เบญจกามคุณ (กามคุณ 5 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส กายสัมผัส)***

เมื่ออริยสาวกกำหนดรู้ความยินดีซึ่งเกิดแต่เบญจกามคุณได้แล้ว สังโยชน์อันเป็นเครื่องชักนำอริยสาวกให้มาสู่โลกนี้อีกก็ไม่มี ฯ

("บริโภคเนื้อบุตร" เสมือนเสพสิ่งที่แสลง ต้องห้าม หรือไม่พึงกระทำ ในกามคุณ 5 ทางรูป เสียง กลิ่น รส กายสัมผัส ในขณะที่กำลังอยู่ในสภาวะคับขันหรือเมื่อมีโอกาสเปิดขึ้น ครั้นเสวยกามคุณนั้นๆแล้ว ก็มานั่งคร่ำครวญเป็นทุกข์ในภายหลัง จากการที่รักตัว มากกว่าสิ่งอื่นๆตลอดถึงสิ่งที่ตนรักและหวงแหน ก็ยอมใช้แลกให้ได้มาในสิ่งที่ตนต้องการหรือสนองตัณหาของตน)

[242] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็

"***ผัสสาหาร***"จะพึงเห็นได้อย่างไร

เหมือนอย่างว่า แม่โคนมที่ไม่มีหนังหุ้ม ถ้ายืนพิงฝาอยู่ก็จะถูกพวกตัวสัตว์อาศัยฝาเจาะกิน ถ้ายืนพิงต้นไม้อยู่ ก็จะถูกพวกสัตว์ชนิดอาศัยต้นไม้ไชกิน หากลงไปยืนแช่น้ำอยู่ ก็จะถูกพวกสัตว์ที่อาศัยน้ำตอดและกัดกิน ถ้ายืนอาศัยอยู่ในที่ว่าง ก็จะถูกมวลสัตว์ที่อาศัยอยู่ในอากาศเกาะกัดและจิกกิน เป็นอันว่าแม่โคนมตัวนั้นที่ไร้หนังหุ้มจะไปอาศัยอยู่ในสถานที่ใดๆ ก็ถูกจำพวกสัตว์ที่อาศัยอยู่ในสถานที่นั้นๆ กัดกินอยู่ร่ำไป

ข้อนี้ฉันใด เรากล่าวว่าพึงเห็นผัสสาหารฉันนั้นเหมือนกัน

เมื่ออริยสาวกกำหนดรู้ผัสสาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้***เวทนาทั้งสาม***ได้ ***(สุข ทุกข์ หรือกลาง ๆไม่สุขไม่ทุกข์)*** เมื่ออริยสาวกกำหนดรู้เวทนาทั้งสามได้แล้ว เรากล่าวว่าไม่มีสิ่งใดที่อริยสาวกพึงทำให้ยิ่งขึ้นไปกว่านี้อีกแล้ว ฯ

(จากผัสสะหรือการสัมผัส ได้ก่อให้เกิดความรู้สึกที่เร่าร้อนแผดเผา ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกทางกายหรือทางใจ ทำให้ สุข ทุกข์ หรือกลางๆไม่สุขไม่ทุกข์ด้วยความหลง จากการสัมผัสทางกายและใจ ผ่านทางทวารทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก่อให้เกิด*ตัณหาความทะยานอยากด้วย กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา* ซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์ หรือ สมุทัย)

[243] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็

"***มโนสัญเจตนาหาร***"จะพึงเห็นได้อย่างไร

เหมือนอย่างว่า มีหลุมถ่านเพลิงอยู่แห่งหนึ่ง ลึกมากกว่าชั่วบุรุษ เต็มไปด้วยถ่านเพลิง ไม่มีเปลว ไม่มีควัน ครั้งนั้นมีบุรุษคนหนึ่งอยากมีชีวิตอยู่ ไม่อยากตาย รักสุข เกลียดทุกข์เดินมา บุรุษสองคนมีกำลังจับเขาที่แขนข้างละคนคร่าไปสู่หลุมถ่านเพลิง

ทันใดนั้นเอง เขามีเจตนาปรารถนาตั้งใจอยากจะให้ไกลจากหลุมถ่านเพลิง ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะเขารู้ว่า ถ้าเขาจักตกหลุมถ่านเพลิงนี้ ก็จักต้องตายหรือถึงทุกข์แทบตาย

ข้อนี้ฉันใด เรากล่าวว่าพึงเห็นมโนสัญเจตนาหาร ฉันนั้น เหมือนกัน *เมื่ออริยสาวกกำหนดมโนสัญเจตนาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้**ตัณหาทั้งสาม (กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา)**ได้แล้ว*

เมื่ออริยสาวกกำหนดรู้ตัณหาทั้งสามได้แล้ว เรากล่าวว่าไม่มีสิ่งใดที่อริยสาวกพึงทำให้ยิ่งขึ้นไปกว่านี้อีกแล้ว ฯ

(เพราะรักตัว กลัวตาย ด้วยเต็มไปด้วย “อัตตา” ไม่ยอมรับความจริงที่ว่า ความแก่ชรา ความเจ็บป่วย ความทุกข์ ความตายเป็นธรรมชาติที่หลีกหนีไม่พ้น พยายามหลีกเลี่ยงความจริง และคิดเข้าข้างตนเอง -biased thought ว่า จะไม่ทุกข์ ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่ยอมรับความจริงของ “ไตรลักษณ์”ในสภาวธรรมทั้งปวงว่า ไม่เที่ยง-อนิจจัง เป็นทุกข์-ทุกขัง ไม่ใช่ตัวตน-อนัตตา คอยแต่คิดเข้าข้างตนเอง ยึดมั่นถือมั่นในมโนภาพของ“อัตตา”ที่จิตสร้างขึ้นมารองรับตามสัญเจตนา - biased perception เกิดจินตนาการ หรือมโนภาพ “นามรูป”ว่าเป็น “อัตตาตัวตน” หรือ “self-image hologram”ซึ่งมิได้มีอยู่จริง ไม่มีก็เสมือนมี มีก็เสมือนไม่มี)

[244] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็

"***วิญญาณาหาร***" จะพึงเห็นได้อย่างไร

เหมือนอย่างว่า พวกเจ้าหน้าที่จับโจรผู้กระทำผิดได้แล้วแสดงแก่พระราชาว่า ขอเดชะด้วยโจรผู้นี้กระทำผิด ใต้ฝ่าละอองธุลีพระบาทจงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าให้ลงโทษโจรผู้นี้ตามที่ทรงเห็นสมควรเถิด จึงมีพระกระแสรับสั่งอย่างนี้ว่า ท่านผู้เจริญ ไปเถอะพ่อ จงประหารมันเสียด้วยหอกร้อยเล่มในเวลาเช้านี้ เจ้าหน้าที่เหล่านั้นก็ช่วยประหารนักโทษคนนั้นด้วยหอกร้อยเล่มในเวลาเช้า

ต่อมาเป็นเวลาเที่ยงวัน พระราชาทรงซักถามเจ้าหน้าที่เหล่านั้นอย่างนี้ว่า ท่านผู้เจริญ เจ้านักโทษคนนั้นเป็นอย่างไรบ้าง เขาพากันกราบทูลว่า ขอเดชะ เขายังมีชีวิตอยู่ตามเดิม จึงมีพระกระแสรับสั่งอย่างนี้ว่า ท่านผู้เจริญ ไปเถอะพ่อ จงช่วยกันประหารมันเสียด้วยหอกร้อยเล่มในเวลาเที่ยงวัน เจ้าหน้าที่เหล่านั้นก็ประหารนักโทษคนนั้นเสียด้วยหอกร้อยเล่มในเวลาเที่ยงวัน

ต่อมาเป็นเวลาเย็น พระราชาทรงซักถามเจ้าหน้าที่เหล่านั้นอีกอย่างนี้ว่า ท่านผู้เจริญ เจ้านักโทษคนนั้นเป็นอย่างไรบ้าง เขาพากันกราบทูลว่า ขอเดชะ เขายังมีชีวิตอยู่ตามเดิม จึงมีพระกระแสรับสั่งอย่างนี้ว่า ท่านผู้เจริญ ไปเถอะพ่อ จงประหารมันเสียด้วยหอกร้อยเล่มในเวลาเย็น เจ้าหน้าที่คนนั้นก็ประหารนักโทษคนนั้นด้วยหอกร้อยเล่มในเวลาเย็น

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายยังเข้าใจความข้อนั้นเป็นไฉน คือว่าเมื่อเขากำลังถูกประหารด้วยหอกร้อยเล่มตลอดวันอยู่นั้น จะพึงได้เสวยแต่ทุกข์โทมนัสซึ่งมีการประหารนั้นเป็นเหตุเท่านั้น มิใช่หรือ

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเขากำลังถูกประหารอยู่ด้วยหอกแม้เล่มเดียว ก็พึงเสวยความทุกข์โทมนัสซึ่งมีการประหารนั้นเป็นเหตุ แต่จะกล่าวไปไยถึงเมื่อเขากำลังถูกประหารอยู่ด้วยหอกสามร้อยเล่มเล่า ข้อนี้ฉันใด เรากล่าวว่า จะพึงเห็นวิญญาณาหารฉันนั้นเหมือนกัน

เมื่ออริยสาวกกำหนดรู้***วิญญาณาหาร***ได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้***นามรูป***ได้แล้ว (“วิญญาณ” เป็นตัวก่อให้เกิด “นามรูป” ซึ่งอ่านว่า “นามมะรูป” เป็นคำสมาส มิใช่นามและรูปด้วย แปลได้ตามศัพท์ว่า มโนภาพ ที่จิตสร้างภาพพจน์ขึ้นมา โดยมีตัวเราคืออัตตาตัวตนแอบแฝงไว้ด้วย ฝันหวานไปตามจินตนาการเป็นรูปแบบต่างๆตามความคิดของเรา สร้างวงจรปฏิจจสมุปบาท ทำให้ “คนเราทุกข์เพราะความคิด” นั่นเอง)

เมื่ออริยสาวกมากำหนดรู้นามรูปได้แล้ว เรากล่าวว่า ไม่มีสิ่งใดที่อริยสาวกจะพึงทำให้ยิ่งขึ้นไปกว่านี้อีกแล้ว ฯ (เพราะเมื่อเห็นนามรูป ก็เท่ากับทำลายสลายอัตตาตัวตนที่แฝงอยู่ไว้ไปด้วย วงจรปฏิจจสมุปบาทขาด บรรลุนิพพานพร้อมกันไปด้วย)

*(พระไตรปิฎก เล่มที่ 16 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 8 สังยุตตนิกาย นิทานวรรค สํ. นิ. 16/240-244/108-111)*

จิต วิญญาณซึ่งเป็นอนัตตาและเกิด-ดับอยู่ตลอดเวลา แต่ด้วยความยึดมั่นถือมั่นว่า เป็นอัตตาตัวตน ทำให้ลุ่มหลงอยู่ด้วยความโลภบ้าง ความโกรธบ้าง ความหลงบ้าง แต่ละครั้งที่หลงไป ต้องถูกลงโทษด้วยหอก 100 เล่ม ต้องทนทุกข์ทรมาน แสนสาหัส แต่ก็ฆ่าไม่ตาย ด้วยฝังแนบแน่นอยู่ในความเห็นผิดว่าเป็น “อัตตา” อย่างเหนียวแน่น เพราะไม่ยอมรับความจริงว่าเป็น “อนัตตา”ปราศจากตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวร ฆ่าเท่าไรจึงไม่

ตาย ต้องทนทรมานเป็นทุกข์อยู่ร่ำไป จนกว่าจะเห็นหรือกำหนดรู้ “นามรูป” ได้แล้ว ซึ่งเท่ากับสลายสังขาร ความคิดปรุงแต่ง ว่างจากความคิด กลายเป็น “วิสังขาร” นั่นคือ นิพพาน

*โพธิราชกุมารสูตร*

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า บุคคลเมื่อรู้ว่าตนเป็นที่รัก ไม่ควรประมาท ควรรักษาตนให้ดีทั้งในสามวัย (วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยชรา) หรือรักษาให้ได้แม้ในวัยใดวัยหนึ่ง

เมื่อจบเทศนาแล้ว โพธิราชกุมารได้สำเร็จโสดาบัน และกล่าวความเห็นของตนว่า

บุคคลไม่สามารถถึงความสุขได้ด้วยความสุข

แต่บุคคลจะถึงความสุขได้ด้วยความทุกข์ (นั่นคือ เห็นความจริงจากการกำหนดรู้ทุกข์ว่า อุปาทานขันธ์ 5 เป็นทุกข์)

โพธิราชกุมาร ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า

*เมื่อภิกษุได้พระตถาคตเป็นผู้แนะนำ ใช้เวลาเท่าไร จึงสามารถบรรลุธรรมได้*

พระผู้มีพระภาคทรงตรัส

***องค์ของภิกษุผู้มีความเพียร 5*** ได้แก่

1.- มี*ศรัทธา* เชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

2.- มี*อาพาธน้อย* ประกอบด้วยไฟธาตุปานกลางควรแก่ความเพียร

3.- *ไม่โอ้อวด* เปิดเผยตนตามความเป็นจริง

4.- มี*ความเพียร* ในการละอกุศลธรรม และยังกุศลธรรมให้ถึงพร้อม

5.- มี*ปัญญา* เห็นความเกิดและดับ ชำแรกกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์ได้

*ภิกษุผู้มีความเพียร 5 ประการนี้ เมื่อพระองค์สั่งสอนในเวลาเย็น จะสามารถบรรลุธรรมได้ในเวลาเช้า*

*เมื่อทรงสั่งสอนในเวลาเช้า จะสามารถบรรลุธรรมได้ในเวลาเย็น*

*(โพธิราชกุมารสูตร    พระสุตตันตปิฎก เล่ม 5 สูตรที่ 5 ข้อที่ 486 ถึงข้อที่ 520)*

*บทที่ 5*

# วิวัฒนาการของมนุษยชาติ

จากโครงการศึกษายีโนมมนุษย์ (Human Genome Project) ซึ่ง สำเร็จลุล่วงลงเมื่อปีพ.ศ. 2543 และเสร็จสมบูรณ์ในเวลาต่อมาเมื่อพ.ศ. 2545 ทำให้ทราบว่ายีโนมซึ่งป็นแม่พิมพ์เขียวของสิ่งมีชีวิตนั้น ได้แก่ สารพันธุกรรม หรือดีเอ็นเอ ซึ่งบรรจุอยู่ในส่วนของเซลล์ ที่เรียกว่า โครโมโซม (chromosome) 23 คู่ (มนุษย์มีโครโมโซม 23 คู่ เป็นโครโมโซมควบคุม กายหรือออโตโซม autosome 22 คู่ และโครโมโซมเพศ 1 คู่ ซึ่งได้แก่ โครโมโซม X และY ในเพศชาย หรือ โครโมโซม X และ X ในเพศหญิง โดย โครโมโซมแต่ละคู่จะได้รับถ่ายทอดมาจากพ่อและแม่ฝ่ายละหนึ่งข้าง) ดีเอ็นเอบรรจุอยู่ภายในนิวเคลียสโดยอาศัยเบส (ด่าง) ที่จับกันอย่างจำเพาะของนิวคลิโอไทด์ กล่าวคือ adenine (A) จับคู่กับ thymine (T) และ guanine (G) จับคู่กับ cytosine (C) สลับกันไปมา แต่ละสายของดีเอ็นเอ ในเซลล์หนึ่งๆนั้น ประกอบด้วยยีโนม (ย่อเป็นตัวอักษร A, T, G, C) อยู่ หนึ่งชุดซึ่งรวมเป็น “อักษร”หรือนิวคลิโอไทด์ 3 พันล้านตัวที่เรียงกันอยู่ การเรียงสลับลำดับยีโนม (Genome Rearrangement) ระหว่าง A, T, G, C นี้เป็นขบวนการของการวิวัฒนาการวิธีหนึ่งในธรรมชาติ โดยที่ ยีนส์ (Genes) ของสิ่งมีชีวิตบางชนิดอาจจะมีความเหมือนกัน แต่อยู่สลับตำแหน่งกันในโครโมโซม

อย่างไรก็ดี ในปัจจุบันนี้ความรู้ในเรื่องกระบวนการ เรียงสลับลำดับยีโนมยังมีอยู่น้อยมาก เมื่อศึกษาลำดับยีโนม (sequence) ของคนและหนูซึ่งต่างก็เป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ได้พบว่า มียีนส์ที่คล้าย กันอยู่เป็นจำนวนมาก (85 – 98%) เพียงแต่ยีนส์อยู่สลับตำแหน่งกันใน โครโมโซมต่างๆ เท่านั้น ยีนส์ (Genes) เป็นส่วนของดีเอ็นเอซึ่งทำหน้าที่ควบคุมลักษณะพันธุกรรม แต่ละยีน (Gene) ถอดรหัสไปเป็นโปรตีนชนิดหนึ่งซึ่งทำหน้าที่เฉพาะ

ในปี พ.ศ. 2548 โครงการศึกษายีโนมในลิงชิมแพนซีได้สำเร็จลง นั่นคือ 5 ปีหลังโครงการศึกษายีโนมของมนุษย์ จากผลการค้นพบดังกล่าว นี้ ทำให้สามารถเปรียบเทียบลำดับยีโนมระหว่างมนุษย์และลิงพันธุ์ต่างๆ เช่น ลิงอุรังอุตังว่าเหมือนกันกับมนุษย์ 97 % ส่วนลิงกอริลล่าเหมือนกันกับมนุษย์ถึง 98.4 % ลิงชิมแพนซีคล้ายกับมนุษย์มากที่สุดถึง 98.7 % มิหนำซ้ำ ยังพบอีกว่า ยีโนมของลิงชิมแพนซีเหมือนกับของมนุษย์มากกว่า ที่คล้ายกับลิงอุรังอุตังด้วยกัน ที่น่าประหลาดใจและน่าทึ่งที่สุดคือ ในดีเอ็นเอของมนุษย์ทุกรูปนาม จะมียีโนมเหมือนกันหมดถึง 99.9% ใน “อักษร” หรือนิวคลิโอไทด์ 3 พันล้านตัวนี้ ไม่ว่ามนุษย์คนนั้นจะมาจากมุมใดในโลก เป็นคนผิวขาว ผิวเหลือง หรือผิวดำ เป็นชาวเอเชีย ยุโรป อาฟริกัน อเมริกัน อินเดียนแดง เอสกิโม หรือชาวพื้นเมืองออสเตรเลียก็ตาม จนถึงกับกล่าวเล่นสำนวนกันว่า “ความแตกต่างนั้นมีอยู่แค่ความหนา

ของผิวหนังที่ห่อหุ้มกายอยู่เท่านั้น” ถ้าหากว่า เหมือนกันหมด 100% ย่อมจะแสดงว่า 2 คนนั้นเป็นฝาแฝดที่เกิดมาจากไข่ใบเดียวกัน (Identical twins) อย่างไรก็ดี จากการศึกษาเปรียบเทียบเพิ่มเติมต่อมาจนถึง พ.ศ. 2551 ได้พบว่า ความคล้ายคลึงของยีโนมระหว่างมนุษย์ด้วยกัน จากทวีปต่าง ๆอาจไม่ถึง 99.9 % และอาจมีความแตกต่างกันได้ 1 – 2 %

ปัจจุบันนี้ นักวิทยาศาสตร์ยังได้ค้นพบว่า ยีโนมของมนุษย์ปัจจุบัน (Homo sapiens) เหมือนกันถึง 99.5% กับของมนุษย์โบราณนิอันเดอร์ทาล (Homo neanderthalensis or Homo sapiens neanderthalensis ซึ่งอาศัยอยู่ในยุค 130,000 ปี ถึง 30,000 ปีมาแล้ว และสาบสูญไป) ซึ่งปัจจุบันได้พบว่า มีสารพันธุกรรมจากมนุษย์โบราณนิอันเดอร์ทาลปะปนมาในมนุษย์ยุคปัจจุบันโดยทั่วไปทั้งโลกอยู่บ้าง 1 - 4% ยกเว้นชาวอาฟริกันที่เป็นมนุษย์ยุคปัจจุบันซึ่งไม่เคยได้อพยพออกมาจากอาฟริกาในอดีต เข้าใจว่า การสมสู่ได้เกิดขึ้นมาเนิ่นนานตั้งแต่สมัยที่มนุษย์ยุคปัจจุบันอพยพออกมาจากอาฟริกาใหม่ ๆ และสันนิษฐานว่าอาจเกิดขึ้นในแถบตะวันออกกลาง แต่ไม่มีหลักฐานว่า มีสารพันธุกรรมของมนุษย์ปัจจุบันในมนุษย์โบราณนิอันเดอร์ทาล

ไม่เฉพาะแต่สัตว์เท่านั้น พืชก็มีพื้นฐานทางสารพันธุกรรมที่เหมือนกันกับสัตว์และมนุษย์ด้วย กล่าวคือ มีรากฐานของดีเอ็นเอ (DNA คือ มีนิวคลิโอไทด์ A, T, G, C) อย่างเดียวกัน เช่น สุนัขเหมือนกับมนุษย์ถึง 95 %

หนอนตัวกลมซีเอลลีแกนส์ (Caenorhabditis elegans) มีขนาดยาวหนึ่ง มิลลิเมตรซึ่งนักวิทยาศาสตร์ใช้ในการทดลองต่าง ๆนั้นมีพื้นฐานทางสารพันธุกรรมเหมือนกับมนุษย์ถึง 74 %

แม้กระทั่งพืช เช่น กล้วยหอมยังเหมือนกับมนุษย์ถึง 50 % ต้นไม้ดอกแดฟฟอดิล (daffodil) เหมือนกับมนุษย์ 35 % เป็นต้น

มนุษย์มียีนส์อยู่ทั้งหมดประมาณ 20,000 – 25,000 ยีนส์ที่ค้นพบแล้ว (บนโครโมโซมทั้งหมด 23 คู่ของคน) แต่ปัจจุบันในปีพ.ศ. 2551 นี้ กลับพบว่าในมนุษย์มียีนส์ทั้งหมดจริง ๆลดลงเหลือประมาณ 20,000 ยีนส์ เท่านั้น จึงอาจเป็นด้วยว่า แต่ละยีนของมนุษย์มีประสิทธิภาพสูงและ ทำหน้าที่ได้หลาย ๆอย่าง ในทางตรงกันข้าม หนูแม้จะมียีนส์จำนวนมาก ถึง 30,000 ยีนส์ (บนโครโมโซมทั้งหมด 20 คู่ของหนู) ก็ตาม ดังนั้นจึงมีแนวโน้มที่จะสรุปว่า จำนวนของยีนส์อาจไม่สำคัญเท่ากับคุณภาพของ ยีนส์ เช่น มนุษย์และลิงเอพ (ลิงไม่มีหาง เช่น ลิงชิมแพนซี) มียีน GLUT2 ซึ่งช่วยในการเรียนรู้ (ด้วยการควบคุมสารกลูตาเมตให้ผ่านเข้าออกจากเซลล์ glutamate flux) ยังผลให้เห็นภาพพจน์รูปการณ์ต่าง ๆได้ดีขึ้น สามารถ เห็นว่าสิ่งใดในธรรมชาติมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์อย่างไร ในขณะที่ ลิงแสมซึ่งเป็นลิงในโลกเก่า (ลิงมีหาง เช่น ลิงแสม) ขาดยีน GLUT2 ตัวนี้ และมีแค่ยีน GLUT1 จึงไม่ฉลาดเท่าลิงเอพ (Ape) นอกจากนี้ ยังมียีนส์ที่สำคัญตัวอื่น ๆ เช่น ยีนไมโครเซฟฟาลิน (Microcephalin gene) ซึ่งกำหนดควบคุมขนาดและความเติบโตของสมอง เป็นต้น

ความแตกต่างในความฉลาดและภูมิปัญญาเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง แต่เดิมนั้นดร.หลุยส์ ลีกกี่ (Dr. Louis Leakey) มีความเชื่อว่ามนุษย์เป็นสัตว์ ประเภทเดียวที่สามารถประดิษฐ์เครื่องมือ (tool) ขึ้นมาใช้ แต่ต่อมาศิษย์ของท่านเองคือ ดร.เจน กูดดาล (Dr. Jane Goodall) ได้สังเกตพบว่า ลิงชิมแพนซีก็สามารถใช้ฟางแตะน้ำลาย แล้วแหย่เข้าไปในรูปลวก ติดเอาปลวกกลับออกมากินได้ ทำให้ต้องเปลี่ยนนิยามว่า การประดิษฐ์เครื่องมือไม่ได้มีเฉพาะ มนุษยชาติเท่านั้น




ปัจจุบันนี้ยังได้พบแล้วว่า แม้แต่ลิงแสมก็สามารถรู้จักใช้ก้อนหินเป็นอุปกรณ์ทุบเมล็ดพืชให้แตกออกเอาเนื้อในมากินได้ ลิงและสัตว์อื่น ก็สามารถทำได้ เช่น ลิงกอริลลาสามารถใช้กิ่งไม้หยั่งวัดดูความตื้นลึกของน้ำในลำธารว่า ลึกเท่าไหร่ แม้แต่ตัวนากก็รู้จักใช้หินวางไว้ที่บนหน้าท้องเพื่อใช้ต่อยเปลือกหอย โดยกระแทกกับหินให้แตกออก เอาเนื้อหอยมากินได้ ลิงอุรังอุตังเมื่อได้เห็นตัวอย่างจากที่มหนุษย์ทำกัน ก็รู้จักเลียนแบบในการพายเรือ หรือ เลื่อยกิ่งไม้ด้วยเลื่อยได้

ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อประมาณ 29 ปีมาแล้วดร.ไมเคิล ฮัฟแมน (Dr. Michael Huffman) ได้ตามรอยลิงชิมแปนซีในป่าประเทศแทนซาเนีย พบว่าลิงพวก นี้รู้จักใช้พืชและใบไม้เป็นยารักษาเวลาป่วย ซึ่งบางชนิดเป็นพืชพันธุ์ไม้ชนิดเดียวกับที่ชาวพื้นเมืองใช้กินเป็นยาขับพยาธิ์ จากการวิเคราะห์พืชพันธุ์ไม้ที่ลิงชิมแพนซีกินเป็นยานั้น ได้ทำให้พบยาถึง 13 ขนาน เป็นยาขับพยาธิ์ ยารักษามะเร็ง และยาปฏิชีวนะ แสดงถึงภูมิปัญญาของ

สัตว์ที่รู้จักใช้ทรัพยากรธรรมชาติในการรักษาโรคในตัว ซึ่งกลับให้คุณค่าอย่างมหาศาลต่อมวลมนุษย์ด้วย นอกจากนี้ยังเป็นการยืนยันถึงความสำคัญของยารักษาโรค หนึ่งใน ปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย (ซึ่งลิงกอริลล่าก็รู้จักเอาใบไม้ตลบพับ ทำเป็นที่นอนบนยอดคบไม้) เครื่องนุ่งห่ม (แต่ลิงมีขนหนาอยู่แล้ว จึงไม่เดือดร้อนที่จะต้องขวนขวายมาสวมใส่) และยารักษาโรค

ผลเสียที่ตามมาก็มีคือ ความฉลาดที่มีมากขึ้นนั้น ได้ก่อให้เกิดอัตตาตัวตนสูงขึ้นเป็นเงาตามตัว โดยเฉพาะมนุษย์ซึ่งเป็นสัตว์ที่ฉลาดที่สุดในโลก กลับเป็นสัตว์ประเภทเดียวที่ฆ่าตัวตาย เพียงแค่ถูกทำร้ายทางจิตใจ ทั้งๆ ที่ร่างกายมิได้เจ็บปวดแต่อย่างใด แต่ก็มีสัตว์ประเภทอื่นเช่น ตั๊กแตนตำข้าวยอมตาย (ประหนึ่งฆ่าตัวตาย) เพราะต้องการแลกกับการที่ตัวผู้ได้ร่วมเพศ (sex) โดยยอมเปิดโอกาสให้ตัวเมีย (ซึ่งตัวใหญ่กว่ามาก) กินเป็นอาหาร ด้วยต้องเข้าใกล้ประชิดตัวเพื่อสมสู่กับตัวเมีย ถ้าหนีทันก็รอดตัวไป แต่ถ้า หนีไม่ทันก็โดนตัวเมียฆ่าตายเป็นอาหารว่างอันโอชะทันทีหลังการร่วมเพศนั้น ตั๊กแตนตำข้าวก็เช่นกัน อาจถูกตัวเมียกัดหัวขาดในขณะที่กำลังเพลิดเพลินในการร่วมเพศนั้น ฝูงปลาวาฬและปลาโลมาที่พบนอนตายเกยชายหาดซึ่งเคยคาดคะเนกันว่า ยอมตายตามจ่าฝูงนั้น ปัจจุบันมีข้อมูลเพิ่มเติมว่า อาจเกิดจากศูนย์การทรงตัวและนำร่อง (navigation system)ในหูชั้นในของปลาวาฬและปลาโลมานั้นชำรุดทำให้เสียการทรงตัว เพราะจากการชันสูตรศพพบว่า มีเลือดออกในหูชั้นในจากการที่ถูกกระแทกด้วยคลื่นเสียงใต้น้ำอย่างรุนแรงกว่าปกติถึง 50 เท่า ซึ่งกองทัพเรือใช้คลื่นเสียงใต้น้ำที่ดังมากในการซ้อมรบของหน่วยนาวิกโยธินหรือจากการใช้คลื่นเสียงความถี่สูงในการสำรวจขุดเจาะหาน้ำมันใต้น้ำลึกในเขตละแวกนั้น เป็นต้น

จากความแตกต่างเพียงไม่ถึง 2% ระหว่างยีโนมของมนุษย์กับลิงชิมแพนซี แต่กลับส่งผลให้ภูมิปัญญานั้นแตกต่างกันลิบลับ ในขณะที่ลิงชิมแพนซียังคงอาศัยอยู่ในป่าในเขตบริเวณจำกัดเยี่ยงยุคดึกดำบรรพ์อยู่นั้น มนุษยชาติได้อาศัยความชาญฉลาดและสติปัญญาแผ่ขยายขอบเขตอาณาจักรไปรอบโลก และยึดครองโลกได้สำเร็จโดยปราศจากสัตว์อื่นใด ที่จะมีสติปัญญาทัดเทียมมาเป็นคู่แข่งด้วย ผลเสียจากความชาญฉลาดของมวลมนุษย์นั้นก็มีมากมาย อาทิ มีการทำลายป่า สร้างป่าคอนกรีตขึ้นมา แทนป่าธรรมชาติซึ่งหดหายไปเรื่อยๆอย่างรวดเร็ว พร้อมกันกับทำลายแหล่งหากินและที่อยู่อาศัยของสัตว์ต่างๆจำนวนมาก (ทำให้พืช สัตว์ และ แมลงสูญพันธุ์วันละ 150 -200 species) เหลือเพียงแค่สวนสาธารณะที่ ยังรู้จักสงวนรักษาไว้ มนุษย์มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้เกิดสภาวะโลกร้อน (Global warming) จากภาวะเรือนกระจก (greenhouse effect) ซึ่งเกิดจาก คาร์บอนไดอ๊อกไซด์ ที่คายออกมาจากการเผาผลาญเชื้อเพลิง (มากถึง 22 ตันต่อปีต่อชาวอเมริกันหนึ่งคน) ซึ่งจะมีผลร้ายตามมาอีกมากมาย เช่น น้ำแข็งขั้วโลกใต้และที่กรีนแลนด์ละลายจะทำให้น้ำท่วมตามชายฝั่งของทวีปต่าง ระดับน้ำทะเลอาจสูงขึ้น 1 – 1.5 เมตรในปีค.ศ. 2100/พ.ศ. 2643 และส่งผลกระทบต่อ10%ของประชากรโลกที่จะต้องโยกย้ายถิ่นฐาน บ้านเรือนหนีน้ำ ตลอดถึงเกิดภัยธรรมชาติบ่อยขึ้นและเริ่มทวีความรุนแรง มากขึ้นเรื่อยๆ ดังที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน เป็นต้น

มนุษย์สามารถผลิตอุปกรณ์ทุ่นแรงต่างๆขึ้นมาใช้ได้มากมายนับไม่ถ้วน สามารถทำกสิกรรม เลี้ยงปศุสัตว์ไว้ใช้เป็นอาหาร ตลอดถึงสามารถ เก็บสะสมอาหารในรูปแบบต่างๆ และประดิษฐ์คิดค้นหาวิธีผลิต

ไฟฟ้า ตลอด ถึงอุปกรณ์ไฟฟ้าต่างๆ เช่น ตู้เย็น ตู้น้ำแข็งซึ่งทำให้สามารถใช้เก็บอาหารใหม่สดได้เป็นระยะยาวนาน ความเฉลียวฉลาดของมนุษย์ทำให้สามารถสร้าง อาวุธขึ้นมาใช้ในการล่าสัตว์และป้องกันตนเอง แต่ผลเสียที่ตามมาก็มีมาก คือ มีการรบราฆ่าฟันทำร้ายกันเอง รุนแรงจนถึงระดับฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ (genocide) แม้กระทั่งมีการแปลงยานพาหนะเครื่องบินโดยสารให้กลายเป็นอาวุธใช้ทำลายล้างมวลชน (weapon of mass destruction) เยี่ยงในกรณี 9/11 (11 กันยายน 2544) ซึ่งผู้ก่อการร้ายมีความชาญฉลาดมากอย่าง เหลือเชื่อที่ใช้เครื่องบินเป็นอาวุธ บินเข้าชนตึกแฝดคู่ศูนย์การค้าแห่งโลก (World Trade Center Twin Towers) ณ มหานครนิวยอร์ค ทำให้ผู้คนตาย ไปเกือบ 3,000 คน อันเป็นผลมาจากความขัดแย้งทางศาสนาเป็นเหตุพื้นฐานสำคัญในการกระทำอันโหดเหี้ยมเกินความเป็นมนุษย์(ซึ่งแปลว่า ผู้มีใจสูง)ครั้งนั้น ทั้งนี้ทั้งนั้น เป็นผลอันสืบเนื่องมาจาก ความไม่ลงรอยของมนุษย์ด้วยกันเอง (ทิฏฐิ) หรือความอยากได้ไว้ในครอบครอง (ตัณหา) ซึ่งตั้งอยู่บนรากฐานของความหลงหรือโมหะในความเป็นอัตตาตัวตน จึงตรงตามพุทธภาษิตที่กล่าวไว้ว่า “ปุถุชนฝากสุขและทุกข์ ไว้กับตัณหาและทิฏฐิ” ซึ่งทรงสอนให้กำจัดตัณหาและทิฏฐิ ดังปรกาฏอย่างชัดเจนในสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นกรรมวิธีภาคปฏิบัติให้พ้นทุกข์และเกิดสุขต่อมวลมนุษย์

ในสายพระเนตรของพระพุทธองค์ ทรงเห็นความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องระหว่างมนุษย์ด้วยกันทั้งปวงว่าเกี่ยวเนื่องกันอย่างใกล้ชิด จนถึงกับตรัสว่า

***“สัตว์ทั้งหลายล้วนเคยเป็นพ่อแม่ลูกพี่น้องกันมาทั้งนั้น”***

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้ ฯลฯ

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า สัตว์ทั้งหลายในสังสารวัฏ แทบไม่มีเลยที่จะไม่เคยเป็นแม่ เป็นพ่อ เป็นพี่ชายน้องชาย เป็นพี่สาวน้องสาว เป็นบุตร เป็นธิดาของกันและกันมาก่อน โดยกาลนานนี้ มิใช่หาได้ง่ายเลย

1.น โส ภิกฺขเว สตฺโต สุลภรูโป โย น มาตา ภูตปุพฺโพ อิมินา ทีเฆน อทฺธุนา.

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัตว์ที่ไม่เคยเป็นมารดา โดยกาลนานนี้ มิใช่หาได้ง่ายเลย

2.น โส ภิกฺขเว สตฺโต สุลภรูโป โย น ปิตา ภูตปุพฺโพ อิมินา ทีเฆน อทฺธุนา.

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัตว์ที่ไม่เคยเป็นบิดา โดยกาลนานนี้ มิใช่หาได้ง่ายเลย

3. น โส ภิกฺขเว สตฺโต สุลภรูโป โย น ภาตา ภูตปุพฺโพ อิมินา ทีเฆน อทฺธุนา.

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัตว์ที่ไม่เคยเป็นพี่ชายน้องชาย โดยกาลนานนี้ มิใช่หาได้ง่ายเลย

4. น โส ภิกฺขเว สตฺโต สุลภรูโป โย น ภคินี ภูตปุพฺโพ อิมินา ทีเฆน อทฺธุนา.

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัตว์ที่ไม่เคยเป็นพี่สาวน้องสาว โดยกาลนานนี้ มิใช่หาได้ง่ายเลย

5. น โส ภิกฺขเว สตฺโต สุลภรูโป โย น ปุตฺโต ภูตปุพฺโพ อิมินา ทีฆเน อทฺธุนา.

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัตว์ที่ไม่เคยเป็นบุตร โดยกาลนานนี้ มิใช่หาได้ง่ายเลย

6. น โส ภิกฺขเว สตฺโต สุลภรูโป โย น ธีตา ภูตปุพฺโพ อิมินา ทีฆเน อทฺธุนา.

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัตว์ที่ไม่เคยเป็นธิดา โดยกาลนานนี้ มิใช่หาได้ง่ายเลย

(มาตุสูตร / ปิตุสูตร / ภาตุสูตร / ภคินีสูตร / ปุตตสูตร / ธีตุสูตร สํ.นิ. 16/450-455/210-212 )

## *แหล่งต้นกำเนิดและการโยกย้ายถิ่นที่อยู่ของมวงมนุษย์*

ปัจจุบัน ได้ค้นพบแล้วว่า มนุษยชาติในยุคปัจจุบัน (Homo sapiens) มีถิ่นกำเนิดแรกเริ่มเดิมทีอยู่ในทวีปอาฟริกา โดยมีภูมิลำเนาดั้งเดิมอยู่ในบริเวณแถบตะวันออกของทวีป จากการศึกษาด้วย ***Y-chromosome*** ซึ่งถ่ายทอดมาทางเพศชาย ถึงบุตรชาย (มีจำนวนนิวคลิโอไทด์ หรือตัว “อักษร” มากถึงหลายสิบล้านตัว) สามารถค้นไปถึงแหล่งกำเนิดว่า บรรพบุรุษฝ่ายชายมีต้นกำเนิดมาจากกลุ่มชนเผ่า San Bushmen ซึ่งหากินด้วยการเป็น Hunter-Gatherer ทางตะวันออกลงไปถึงใต้ของทวีปแอฟริกา โดยมีต้นตระกูลแรกเริ่มของมนุษยชาติย้อนกลับไปถึง 250,000 ปีก่อน ซึ่งผลการวิจัยค้นคว้าด้วย สารพันธุกรรมฝ่ายชายนี้ เก่าแก่เกินกว่า 200,000 ปี เมื่อเปรียบเทียบเล่นๆ กับต้นกำเนิดของผู้ชายคนแรกของโลกในคัมภีร์คริสตศาสนาที่มีชื่อว่า Adam ซึ่งพระเจ้าสร้างขึ้นภายใน 6 วันแรกของการสร้างโลก ว่าสร้างขึ้น เมื่อประมาณ 5,000 – 10,000 ปีก่อนนี้เอง หลังหลักฐานทางพันธุกรรมเกือบ 200,000 ปี

ขณะเดียวกัน ก็ได้ค้นพบด้วย ***Mitochondrial DNA*** (ไมโตคอนเดรีย คือส่วนประกอบของเซลล์ที่สร้างพลังงาน และไมโตคอนเดรียดีเอ็นเอมีจำนวนนิวคลิโอไทด์เพียง 16,000 ตัวอักษร) ซึ่งถ่ายทอดมาทางสายมารดาว่า มนุษยชาติในยุคปัจจุบัน (Homo sapiens) ทำให้ทราบตั้งแต่ปีพ.ศ. 2530 (ค.ศ.1987) ว่ามนุษย์ในโลกนี้ล้วนเป็นทายาทของสตรีท่านหนึ่งหรือกลุ่มหนึ่ง ซึ่งได้ชื่อว่า “Mitochondrial Eve” ซึ่งอาศัยอยู่ในทวีปแอฟริกาเช่นกัน เมื่อประมาณ 250,000 ปีก่อน จากบริเวณแถบเดียวกันของแอฟริกาในฝ่ายชาย ซึ่งนับว่ามีอายุเก่าแก่กว่ามากเมื่อเทียบกับ Eva ในคัมภีร์คริสตศาสนาที่พระเจ้าสร้างสตรีคนแรกขึ้นสมัยสร้างโลกเมื่อประมาณ 5,000 – 10,000 ปีก่อน

แต่เป็นที่น่าสังเกตอีกด้วยว่า Adam และ Eva ทางวิทยาศาสตร์นั้นไม่เคยพบหรือเจอะเจอกันเลย แม้จะเป็นชนเผ่าที่อาศัยอยู่ในแหล่งที่ใกล้กัน และเป็นคนจากยุคสมัยเดียวกันหรือไล่เลี่ยกันก็ตาม

***การโยกย้ายของมวลมนุษยชาติ***

จากการศึกษาสารพันธุกรรมหรือดีเอ็นเอในไมโตคอนเดรีย (Mitochondrial DNA) และต่อมาหลัง พ.ศ. 2530 ได้มีการศึกษาให้กว้างออกไปมากขึ้นโดยศึกษาโครโมโซมเพศชาย (Y chromosome) ทำให้ช่วยในการแยกแยะชุมชนต่างๆ ได้ง่ายขึ้น จากการศึกษาดังกล่าวทำให้พบว่ามีการกลายพันธุ์หรือมิวเตชั่น (Mutation) ที่เกิดขึ้นจำเพาะสำหรับกลุ่มชนแต่ละกลุ่มเกิดขึ้นเป็นระยะๆ จึงสามารถใช้เป็นเครื่องมือหรือจุดสำรวจข้อมูลได้ กล่าวคือ ชนรุ่นแรกย่อมมี มิวเตชั่นหรือการกลายพันธุ์น้อยที่สุด ชนรุ่นหลังย่อมมีมิวเตชั่นเพิ่มขึ้นจากเดิมและเกี่ยวพันกับชนกลุ่มอื่นที่มีมิวเตชั่นเหมือนๆกันหรือคล้ายคลึงกัน

แต่เดิมนั้น ยังไม่มีมนุษย์ยุคปัจจุบัน(Homo sapiens) ในทวีปอเมริกาเมื่อ 20,000 – 35,000 ปีก่อน (แต่หลักฐานใหม่ๆพบว่า มนุษย์อาจเริ่มโยกย้ายเข้ามาเมื่อ 35,000 ปีมาแล้ว) หรือในยุโรปเมื่อ 40,000 ปีก่อน (มีแต่มนุษย์เผ่านีแอนเดอร์ทาล – Neanderthal อาศัยอยู่) หรือในออสเตรเลียเมื่อ 50,000 ปีก่อน ก่อนหน้านั้นมีแต่มนุษย์ที่อาศัยอยู่เฉพาะในทวีปแอฟริกาเท่านั้น

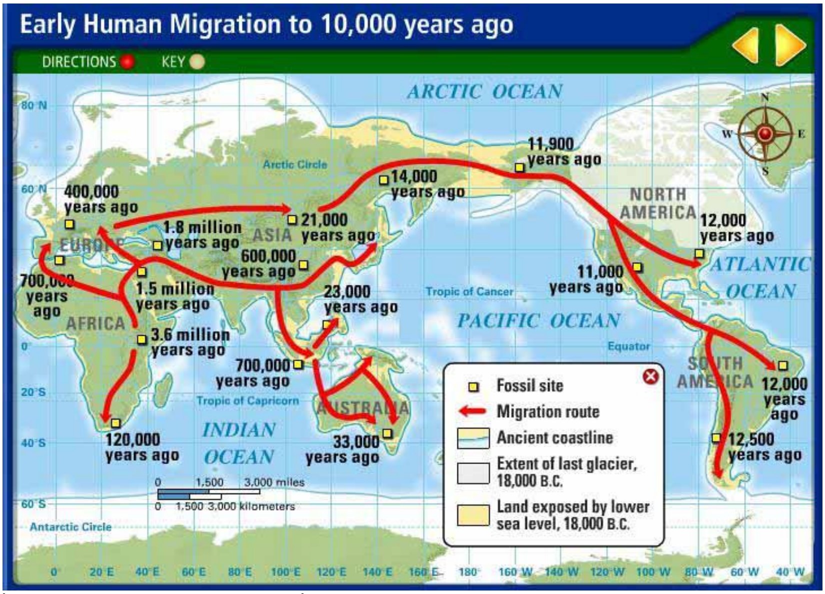
เมื่อประมาณ 2 ล้านปีก่อนนั้น เข้าใจว่ามีมนุษย์ดึกดำบรรพ์อยู่หลายเผ่าพันธุ์มาก แต่แทบทุกเผ่าพันธุ์เหล่านั้นสูญพันธุ์ไปหมด ยกเว้นมนุษย์ ยุคใหม่/ปัจจุบัน (Homo sapiens) เยี่ยงเราๆ เท่านั้นที่หลงเหลืออยู่ ที่สามารถปรับตัวรอดมาได้จนถึงยุคปัจจุบัน

กระดูกฟอสซิลของมนุษย์ยุคปัจจุบันที่เก่าแก่ที่สุดซึ่งเคยขุดพบนั้นอยู่ในประเทศเอธิโอเปีย แถบภูเขาคีบิช (Ethiopia, Kibish rock formation) คือ “โอโม 1” (Omo 1) ซึ่งมีอายุเก่าแก่ถึง 195,000 ปี

จากการสำรวจด้วยไมโตคอนเดรียโครโมโซมและโครโมโซมเพศชาย ประกอบกับหลักฐานทางประวัติศาสตร์ทางภูมิประเทศทำให้สันนิษฐานได้ว่า เมื่อประมาณ 60,000 ปีมาแล้ว ขณะที่โลกยังอยู่ในสมัยช่วงกลางของยุคน้ำแข็งซึ่งดูดเอาความชื้นในอากาศออกไปมาก ทำให้ทวีปแอฟริกาแห้งแล้งและร้อนมาก และฝั่งทะเลได้ร่นถอยออกไปไกลมากขึ้น เพราะน้ำได้กลายเป็นน้ำแข็ง ทำให้ฝั่งทะเลร่นห่างไกลออกไปจากเดิมถึง 300 ไมล์ อาหารที่เคยอุดมสมบูรณ์จากการจับปลาริมฝั่งทะเลกลับหายอันตรธานไป จนทำให้ต้นตระกูลของมนุษยชาติต้องถูกบีบบังคับให้หาแหล่งหากินแห่งใหม่ และ เริ่มอพยพจากถิ่นฐานเดิมออกมาจากทวีปแอฟริกาไปสู่ทวีปเอเซีย แต่ก็ต้องเผชิญอุปสรรคใหญ่หลวงคือ มีทะเลทรายซาฮาราขวางทางอยู่ ข้ามไปได้ยากมาก

กระนั้นก็ดี ได้เริ่มมีหลักฐานว่า มีเผ่าพันธุ์มนุษยชาติ อพยพออกมาสู่ทวีปเอเซียได้สำเร็จอยู่บ้างประปราย จากหลักฐานทางโครงกระดูกที่ขุดค้นพบในตะวันออกกลางแถบอิสราเอล เป็นต้น ทำให้ทราบว่าอาจมีมนุษย์เริ่มอพยพออกมาจากทวีปแอฟริกาอยู่บ้างแล้วตั้งแต่เมื่อ 100,000 ปีก่อน

เมื่อ 100,000 ปีก่อน มีมนุษย์อยู่เฉพาะในทวีปแอฟริกา และคาดคะเนว่ามีจำนวนมากพอควร หลักฐานที่ค้นพบทางโบราณคดีเมื่อเร็วๆนี้จากอายุของอาวุธหินรูปแบบต่างๆที่มนุษย์โบราณประดิษฐ์ขึ้นเพื่อประยุกต์ใช้ในการล่าสัตว์และดำรงชีวิตนั้น ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับอาวุธหินที่ชนบางเผ่าในแอฟริกาในแถบเดียวกันยังมีใช้อยู่ในปัจจุบัน บ่งบอกว่า มนุษย์อาจตั้งรกรากในแอฟริกามานานร่วม 350,000 ปีแล้ว แต่การเปลี่ยนแปลงทางดินฟ้าอากาศ โดยเฉพาะเมื่อประมาณ 73,000 ปีก่อน ทำให้มนุษยชาติเกือบสูญพันธุ์ไปจากโลก เมื่อภูเขาไฟยักษ์โทบ้า (Toba supervalcano) ที่เกาะสุมาตราปะทุระเบิดขึ้น ส่งผลกระทบ ต่อระบบนิเวศน์ของโลกอย่างรุนแรงมหาศาล จากควันขี้เถ้าภูเขาไฟบดบัง แสงแดดทำให้อากาศมืดมนขมุกขมัวอยู่เป็นเวลานานมาก และทำให้อากาศเย็นลงกว่าเดิมมาก เกิดความแร้นแค้นขึ้นตามมา ทำให้มนุษย์ล้มตายจำนวนมาก และสันนิษฐานว่าเหลือมนุษย์ไม่เกิน 10,000 คนในโลกครั้งนั้น และอาจเหลือเพียงแค่ 2,000 คนเท่านั้น หรืออาจกล่าวได้ว่ามนุษย์ยุคปัจจุบันเกือบจะสูญพันธุ์ไปแล้วก็ได้ สถานการณ์บีบบังคับให้มนุษย์ต้องย้ายถิ่นฐานที่อยู่อาศัยเพื่อความอยู่รอด




การสำรวจด้วยโครโมโซมเพศชายและไมโตคอนเดรียดีเอ็นเอ สนับสนุนสมมติฐานว่ามนุษย์กลุ่มน้อยได้อพยพออกมาจากแอฟริกา และ สามารถย้อนรอยไปสู่ต้นสายมนุษย์เพศชายหรือ”อาดัม”ที่กระจายสู่ยุโรป และเอเชีย (“Eurasian Adam”) ว่ามีชีวิตอยู่เมื่อประมาณ 31,000 – 79,000 ปีมาแล้ว ซึ่งโยกย้ายขยายขอบเขตไปตั้งถิ่นฐานใหม่ และจากแหล่งภูมิลำเนาแห่งใหม่นั้นได้แตกกลุ่มย่อยโยกย้ายต่อๆกันไปเรื่อยๆ จนกระทั่งมนุษย์ได้กระจายรกรากไปตั้งถิ่นฐานอยู่ทั่วทุกมุมโลก

จากการศึกษามิวเตชั่นในโครโมโซมเพศชายพบว่า มนุษย์ที่เก่าแก่ ที่สุดคือ ชาวแซนบุชแมน (San Bushman) ในอาฟริกา และเป็นชนชาติกลุ่มแรกที่ออกมาจากแอฟริกาเมื่อประมาณ 40,000 ปีมาแล้ว เลียบ

เลาะชายฝั่งของทวีปเอเชีย ผ่านมาทางตอนใต้ของอินเดีย และลงมาทางแหลมอินโดจีน ซึ่งยังมีมนุษย์เผ่าเซมังและซาไก (ซึ่งมีลักษณะคล้ายนิโกรมีผิวดำและผมดำหยิกหยอย) หลงเหลืออยู่ แล้วลงไปถึงเกาะสุมาตรา (ซึ่งอาจติดต่อกันกับสุวรรณภูมิเนื่องจากโลกเป็นน้ำแข็งมากอยู่ และระดับน้ำทะดลต่ำลง) และข้ามไปถึงทวีปออสเตรเลียได้สำเร็จ ซึ่งพบว่ามนุษย์ที่เก่าแก่ที่สุดรองลงมาจากชาวแซนบุชแมนในอาฟริกานั้น ไปปรากฏขึ้นที่สารพันธุกรรมของชาวพื้นเมืองในทวีปออสเตรเลีย (Arboriginis)

มนุษยชาติอีกกลุ่มได้กระจายไปตั้งรกรากในเอเซียแถบเคอร์ซีกสถาน (Kyrgyzstan) ตั้งแต่เมื่อ 40,000 ปีก่อน ซึ่งสามารถสืบสาวย้อนกลับไปได้ถึง 4,000 ชั่วโคตร และเป็นแหล่งกระจายมนุษยชาติออกไปสู่ยุโรป เอเซียและจีน

ซึ่งต่อมา มนุษยชาติประมาณ 2 - 3 พันคนได้อพยพข้ามช่องแคบแบริ่ง (Bering Straight) ในตอนปลายของยุคน้ำแข็งยุคสุดท้ายซึ่งยังเป็นน้ำแข็งเชื่อมทวีปเอเซียและอเมริกาอยู่ เมื่อประมาณ 16,500 – 11,000 ปีก่อน แล้วกระจายไปสู่ทวีปอเมริกาเหนือและใต้ตามลำดับ ไปยังทวีปอเมริกาเมื่อประมาณ 15,000 ปีก่อน แต่หลักฐานใหม่ๆพบว่า มนุษย์บางกลุ่มอาจเริ่มโยกย้าย เข้ามาสู่ทวีปอเมริกาตั้งแต่ 35,000 ปีแล้ว และเคลื่อนย้ายขยายตัวลงใต้ ต่อไปเรื่อยๆ สู่อเมริกากลาง จนไปจรดปลายทวีปอเมริกาใต้ในเวลาต่อมา เมื่อ 6,000 – 8,000 ปีก่อน

ปัจจุบันนี้ มนุษย์ได้กระจายเผ่าพันธุ์ออกไปทั่วทุกมุมโลก และประชากรโลกทั้งหมดได้เพิ่มมากขึ้นถึง 7,874,488,853 คน (3/29/2021) ทั้งๆ ที่เมื่อสมัยพุทธกาลมีประชากรโลกเพียงประมาณ 100 ล้านคนเท่านั้น และเมื่อ พ.ศ. 543 หรือ ค.ศ. 1 มีประชากรโลกประมาณ 170 – 400 ล้านคน

การที่มนุษย์เคลื่อนย้ายถิ่นฐานที่อยู่ภูมิลำเนาก็เนื่องมาจากการถูกบีบคั้นทางธรรมชาติและการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม ทำให้เกิดความแร้นแค้นในการทำมาหากิน จำเป็นต้องเสาะแสวงหาแหล่งอาหารแห่งใหม่ที่อุดมสมบรูณ์กว่าและปลอดภัยกว่า ในบางกรณี อาจมีการอพยพติดตามสัตว์ที่ตนอาศัยเป็นอาหารและปัจจัยในการดำรงชีวิต เช่น ชาวเอสกิโมติดตามกวางเรนเดียร์ซึ่งสามารถหาอาหารกินหญ้ามอสส์ในภูมิอากาศที่หนาวจัดได้ และอาจมีส่วนในการนำพาให้มนุษยชาติข้ามช่องแคบแบริงสเตรทซึ่งยังเป็นน้ำแข็งอยู่จากทวีปเอเชียมาสู่ทวีปอเมริกา ในตอนปลายยุคน้ำแข็งเมื่อ 15,000 – 12,000 ปีก่อนนั้น และอาจเริ่มโยกย้ายเข้ามาตั้งแต่เมื่อ 35,000 ปีมาแล้ว

### *การสูญพันธุ์ครั้งใหญ่หลวง (Mass Extinction)*

(http://dsc.discovery.com/earth/wide-angle/mass-extinctions-timeline.html)

การสูญพันธุ์ของสิ่งมีชีวิตหาใช้เป็นสิ่งผิดปกติไม่ บางครั้งอาจสูญพันธุ์ เฉพาะสายพันธุ์สปีชีส (Species) หนึ่งๆ หรืออาจสาบสูญทั้งตระกูล (Families) ของพืชและสัตว์ ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเสมอเยี่ยงธรรมดา

สามัญในประวัติศาสตร์โลก การตายของสัตว์ตระกูลหนึ่ง ในขณะที่มีการเพิ่มจำนวนอย่างรวดเร็วของอีกตระกูลหนึ่งนั้น เป็นเหตุให้เกิดการวิวัฒนาการของชีวิตในรูปแบบต่าง ๆอย่างมากมาย

ในประวัติศาสตร์โลกได้เคยมีการสูญพันธุ์ครั้งใหญ่หลวงมาแล้ว 5-6 ครั้ง ซึ่งเมื่อนับรวมทั้งหมดแล้ว *98% ของสิ่งมีชีวิตทั้งหมดที่เคยเกิดปรากฏขึ้นมาบนโลกนี้ได้สูญพันธุ์ไปหมดแล้ว ซึ่งเป็นผลจากการสูญพันธุ์ครั้งใหญ่หลวงที่เกิดขึ้นในยุคต่าง ๆในอดีตนั่นเอง* ดังนั้น สิ่งมีชีวิตต่าง ๆที่เห็นกันอยู่ในโลกนี้ จึงเป็นเพียง 2% ของสิ่งมีชีวิตทั้งหมดที่เคยเกิดและวิวัฒนาการกันมาตั้งแต่เริ่มแรกที่เกิดสิ่งมีชีวิตขึ้นบนโลก ซึ่งรวมถึงเผ่าพันธุ์มนุษยชาติด้วย หรือเรียกง่าย ๆว่า มนุษย์เราเป็นหนึ่งในพวกเดนตายมา แต่นั่นก็แสดงถึงความสำเร็จอย่างสูงในการปรับตัวของเผ่าพันธุ์มนุษยชาติ ด้วยปัจจุบันมนุษยชาติได้แผ่ขยายครอบคลุมไปอยู่ทุกหนแห่งทั่วทุกมุมโลกได้สำเร็จโดยไม่มีสัตว์พันธุ์อื่นใดทัดเทียมหรือต้านทานได้ และมนุษยชาติได้เพิ่มประชากรทั้งหมด ถึง 7.87 พันล้านคนแล้วเมื่อวันที่ 29 มีนาคม ค.ศ. 2521/พ.ศ. 2564 ซึ่งใช้เวลาเพียง 12 ปีจากการเพิ่มประชากรโลกจาก 6 พันล้านเป็น 7 พันล้านคน (เมื่อ 31 ตุลาตม 2011/2554) ก่อนกำหนดที่ได้มีการทำนายไว้ 2 ปี และคาดกันว่าประชากรโลกจะเพิ่มเป็น 20 พันล้านคนภายในปลายคริสตศตวรรษนี้ คือ ปีค.ศ. 2100/พ.ศ. 2643

ในขณะเดียวกันกับที่ปัจจุบันนี้พืชแมลงและสัตว์อื่น ๆกำลังสูญพันธุ์ไปวันละ 150 – 200 สายพันธุ์สปีชีส์ (species) ซึ่งแน่นอนว่า สาเหตุส่วนใหญ่มาจากฝีมือมนุษย์ มีอิทธิพลไม่ทางตรงก็ทางอ้อมต่อการสูญพันธุ์เหล่านั้น โดยเฉพาะ การแย่งชิงเนื้อที่บนพื้นโลก ด้วยการบุกเบิกทำลายป่าหรือแหล่งกำเนิดถิ่นฐานที่อยู่อาศัยของพืชและสัตว์เหล่านั้น เพื่อใช้ประโยชน์จำเพาะต่อมวลมนุษย์เอง สำหรับเป็นที่อยู่อาศัย แหล่งทรัพยากรธรรมชาติ แหล่งเพาะปลูกผลิตอาหารและเชื้อเพลิง ทำให้พืช แมลงและสัตว์เหล่านั้นไม่ สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อีกต่อไป และสูญพันธุ์ไปในที่สุด สิ่งมีชีวิตที่ปรากฏให้เห็นอยู่ในปัจจุบันคือ พวกที่สามารถเผชิญ ต่อสู้ต้านทานโรคภัยทางธรรมชาติต่าง ๆได้สำเร็จ และยังสามารถถ่ายทอด เป็นความทรงจำผ่านทางสารพันธุกรรมไปสู่ยุวชนรุ่นหลังได้สำเร็จอย่างต่อเนื่อง ให้สามารถเผชิญหน้าทนทานดำรงชีวิตอยู่ได้ในขีดจำกัดและคอยแก้ไขปรับปรุงตัวใหม่ให้เหมาะสมเพื่อเข้ากับสิ่งแวดล้อมที่แปรปรวน สามารถปรับตัวต้านทานโรคภัยต่าง ๆที่ยังคอยแปรสภาพเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาโดยไม่หยุดยั้ง ตลอดถึงการแข่งขันกันเองในธรรมชาติ

ยกตัวอย่างเช่น ตัวซาลาแมนเดอร์ที่วิ่งได้ช้าจะมีภูมิต้านทานต่อพิษงูได้สูง เพราะหนีงูไม่ค่อยทัน แต่ซาลาแมนเดอร์ที่วิ่งได้เร็วจะกลับมีภูมิต้านทานต่อพิษงูได้ต่ำ เพราะสามารถวิ่งหนีเอาตัวรอดได้ทัน ไม่จำเป็นต้องเสียเวลาสร้างภูมิต้านทานต่อพิษงู (ซึ่งงูก็พยายามปรับตัวให้เลื้อยได้เร็วขึ้นกว่าเก่า เช่นกัน เพื่อให้ได้เหยื่อมาเป็นอาหาร) แสดงถึงความผกผันที่เกิดขึ้นอยู่เป็นประจำในธรรมชาติและการปรับปรุงตัวทั้งฝ่ายผู้ล่าและฝ่ายผู้ถูกล่า เพื่อความอยู่รอดต่อไปในธรรมชาติที่ผกผันแปรปรวนอยู่อย่างต่อเนื่อง

***การสูญพันธุ์อย่างใหญ่หลวง ครั้งสุดท้าย***

เพิ่งเกิดเมื่อประมาณ 73,000 ปีที่ผ่านมานี้เอง ทำให้มนุษยชาติเกือบสูญพันธุ์ไปจากโลก เมื่อภูเขาไฟยักษ์โทบ้า (Toba supervalcano) ที่เกาะสุมาตราอินโดนีเซียได้ปะทุระเบิดอย่างรุนแรง ส่งผลกระทบระบบนิเวศน์ของโลกอย่างรุนแรงมหาศาล ทำให้เกิดหมอกควันปกคลุมโลกอยู่เป็น เวลานานหลายสิบปี และทำให้อุณหภูมิบนโลกต่ำลง 3 - 3.5 ดีกรีเซลเซียส และทำให้มนุษยชาติในอาฟริกาได้ล้มตายลงเป็นจำนวนมาก และสันนิษฐานว่า เหลือมนุษย์ไม่เกิน 10,000 คนในครั้งนั้น หรืออาจเหลือมนุษยชาติยุคปัจจุบันเพียงประมาณ 2,000 คนเท่านั้นเองบนโลกนี้ นั่นคือ เกือบๆจะสูญพันธุ์ไปจากโลกนี้ทีเดียว ในครั้งนั้น มนุษย์ได้อพยพออกมาจากทวีปแอฟริกาอีกเป็นระลอกใหญ่ เข้าสู่ทวีปเอเซียและยุโรป

แม้ว่ามหันตภัยครั้งนั้นจะไม่ได้นับรวมอยู่กับการสูญพันธุ์ครั้งยิ่งใหญ่อีก 5 ครั้งของโลกแล้วก็ตาม แต่ก็นับว่าเป็นการสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ต่อมนุษยชาติโดยแทบจะไม่มีการเตือนภัยล่วงหน้า แสดงถึงความบอบบางของมนุษยชาติต่อภัยพิบัติตามธรรมชาติที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างฉับพลันโดยไม่คาดฝัน ทำให้เกิดข้อคิดขึ้นมาว่า อะไรเล่าที่จะเป็นตัวทำลายล้างมนุษยชาติ จะเป็นภูเขาไฟยักษ์ระเบิด หรือลูกอุกกาบาตชนโลก หรืออากาศวิปริตผันผวนเช่น ภาวะโลกร้อน สภาพสิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรมหรือโรคระบาด ที่จะเป็นตัวกำจัดมนุษยชาติไปจากพื้นพิภพนี้

***การสูญพันธุ์อย่างใหญ่หลวง ครั้งที่ 5***

ซึ่งเป็นที่รู้จักกันมากที่สุด แม้จะไม่ใช่การสูญพันธุ์ครั้งใหญ่ที่สุด แต่จำนวนสัตว์ได้สูญพันธุ์ไป 50% (17% ของสัตว์ตระกูลต่างๆได้สูญพันธุ์ไป) เหตุเกิดเมื่อ 65 - 66 ล้านปีก่อน มีผลกระทบต่อชีวิตทั้งบนบกและในน้ำ เมื่อลูกอุกกาบาตขนาดยักษ์ได้ตกลงมากระแทกโลกที่คาบสมุทรยูคาตัน (Yucatan Peninsula) ซึ่งอาจเป็นเพียงเหตุเสริมเท่านั้น ด้วยมีสาเหตุที่อาจสำคัญกว่าอย่างอื่นคือ การแยกตัวของมหาทวีป (Supercontinent) และการปะทุอย่างต่อเนื่องนับพันๆปีของกลุ่มภูเขาไฟยักษ์ในเทือกเขาเด็คคาน (multi-millennial eruption of the Deccan Traps) ในอินเดีย และเป็นจุดสิ้นสุดของยุคแห่งความเจริญรุ่งเรืองของสัตว์เลื้อยคลาน และเป็นการสูญพันธุ์ของไดโนเสาร์ ยกเว้นสายพันธุ์เดียวในกลุ่มไดโนเสาร์ ซึ่งรอดตายและวิวัฒนาการมาเป็นสายพันธุ์นกในยุคปัจจุบัน

***การสูญพันธุ์อย่างใหญ่หลวง ครั้งที่ 4***

เป็นการสูญพันธุ์ที่รู้จักกัน ไม่มากนัก เกิดเมื่อประมาณ 200 ล้านปีก่อน และมีการสูญพันธุ์ 1/5 ของสัตว์ในน้ำไป สัตว์ตระกูลต่างๆได้สูญพันธุ์ไป 48% รวมถึงพวกปะการัง และเฟิร์นใต้น้ำ สาเหตุเกิดจากการปะทุของหินละลายขนาด 2 ล้านลูกบาศก์กิโลเมตรที่กลางมหาสมุทรแอทแลนติกอย่างต่อเนื่องนับหลายล้านปี ทำ

ให้เกิดสารกำมะถันจำนวนมหาศาลในอากาศที่บดบังแสงอาทิตย์ ตลอดถึง การก่อให้เกิดก๊าซคาบอนไดอ๊อกไซด์ที่ทำให้เกิดภาวะโลกร้อน ทำให้สัตว์ล้มตายจำนวนมากมายเป็นระลอกๆ

***การสูญพันธุ์อย่างใหญ่หลวง ครั้งที่ 3***

เกิดเมื่อประมาณ 250 ล้านปีมาแล้ว เป็นการสูญพันธุ์ที่มีการตายมากถึง 83% ของชีวิตในตระกูลต่างๆทั้งบนบกและในน้ำ ถือเป็น "มหามฤตยู" (the Great Dying) ซึ่งชีวิตบนโลกทั้งหมดเกือบอับปาง 96% ของสัตว์น้ำและ 70% ของสัตว์บกที่มี กระดูกสันหลังได้ล้มตายไปในยุคนี้ เป็นยุคเดียวที่มีผลกระทบอย่างมากต่อแมลง ตลอดถึงพืชบางชนิดเกือบที่จะสูญพันธุ์ไป เช่น ต้นปาล์ม ต้นพังพวย และ ต้นสน เป็นต้น สันนิษฐานว่ามีเหตุเกี่ยวเนื่องกันหลายประการ อาทิเช่น การปะทุของกลุ่มภูเขาไฟขนาดยักษ์ในเทือกเขาไซบีเรีย (eruption of the colossal Siberian Traps) ตลอดถึงการเกิดมหาทวีปแพนเยีย (Supercontinent Pangea) และการผกผันของกระแสน้ำใต้สมุทรทำให้เกิดความแตกต่างของอุณหภูมิอย่างมากระหว่างอากาศในเขตเส้นศูนย์สูตร และขั้วโลก บ้างก็สันนิษฐานว่าอาจมีลูกอุกกาบาตตกลงมากระแทกโลก แต่ยังขาดหลักฐานรองรับในข้อหลังนี้

***การสูญพันธุ์อย่างใหญ่หลวง ครั้งที่ 2***

เกิดเมื่อประมาณ 370 ล้านปีมาแล้ว ต้นเหตุอาจเกิดจากหลายๆสาเหตุร่วมกัน ทำให้เกิดการสูญพันธุ์ประมาณ 50% ของต้นตระกูลต่างๆของสิ่งมีชีวิตที่ปรากฏอยู่ในหินฟอสซิลได้ล้มตายลง รวมถึงชั้นหินปะการังและชีวิตสัตว์น้ำตื้น บ่งบอกว่า มีการผกผันของระดับน้ำทะเลอย่างมาก พืชบนบกอาจมีบทบาทร่วมด้วย ในการลุกลามไปทั่วทวีปต่างๆ ทำให้กำจัดคาร์บอนไดอ๊อกไซด์ (ก๊าซเรือนกระจก) ออกไปจากอากาศ ทำให้โลกเย็นลง และทำให้เกิดธารน้ำแข็งขนาดใหญ่มากขึ้น ซึ่งดึงเอาน้ำทะเลให้ลดระดับต่ำลงไปด้วย

***การสูญพันธุ์อย่างใหญ่หลวง ครั้งที่ 1***

เกิดเมื่อประมาณ 445 ล้านปีมาแล้ว ทำให้เกิดการสูญพันธุ์ประมาณ 57% ของต้นตระกูลต่างๆของสิ่งมีชีวิต ซึ่งถือเป็นการสูญเสียอย่างมากเป็นอันดับที่สามของทุกยุค สิ่งมีชีวิตในยุคนั้นอาศัยอยู่ในน้ำ และ 50% ของสิ่งมีชีวิตที่ปรากฏ หลงเหลือเป็นหินฟอสซิลนั้นได้ตายลง ซึ่งอาจเป็นผลมาจากระดับน้ำทะเลลดต่ำลงและมหาทวีปแพนเยียกำลังเคลื่อนผ่านขั้วโลกใต้ ทำให้เกิดธารน้ำแข็งขนาดใหญ่มหึมาที่สุดเท่าที่เคยมีมาในประวัติศาสตร์โลก ก่อให้ระดับน้ำทะเลลดต่ำลงมาก ทำให้ยากแก่การดำรงชีวิตของสิ่งมีชีวิตต่างๆ ที่อาศัยอยู่ในน้ำตื้น ซึ่งเป็นชีวิตส่วนใหญ่ในโลกยุคนั้น

## *Hominins Homo genus*

Homo genus ได้แก่ เผ่าพันธุ์ที่ใกล้เคียงกับมนุษยชาติยุคปัจจุบัน คือ Homo sapiens มากที่สุด รวมเรียกว่าเป็น Hominins Homo genus มีอยู่ประมาณ 10 species แต่ในปัจจุบันคงเหลืออยู่สายพันธุ์เดียว คือ มนุษยชาติยุคปัจจุบัน Homo sapiens ซึ่งได้ประบผลสำเร็จทางวิวัฒนาการอย่างยอดเยี่ยม จนมนุษย์สามารถพิชิตและครอบครองโลกใบนี้ได้ทั้งหมดทั่วทุกมุมโลก และได้เพิ่มประชากรเป็น 7,800 ล้านคนแล้วในปัจจุบันเมื่อต้นเดือนมกราคม ค.ศ. 2020 / พ.ศ. 2563

Homo genus ได้เริ่มปรากฏขึ้นเมื่อประมาณสองล้านปีก่อน เช่น Homo erectus ทางภาคตะวันออกของแอฟริกา และบางกลุ่มได้ขยายตัวกระจายไปทั่วแอฟริกา และบางกลุ่มได้อพยพเข้าไปในยุโรปและเอเชีย แต่ต่อมามนุษย์กลับสูญพันธุ์ไปเมื่อประมาณ 70,000 ปีก่อน เหลือมนุษย์อยู่แค่ประมาณ 2,000 คนเท่านั้น ซึ่งเข้าใจว่าอาจเป็นผลกระทบมาจากการที่ภูเขาไฟยักษ์โทบ้าระเบิดปะทุเมื่อ 74,000 ปีก่อนนั่นเอง

ขณะที่มนุษยชาติอพยพออกมาจากแอฟริกานั้น เผ่าพันธุ์ที่ใกล้เคียงกับมนุษย์อีกเชื้อสายหนึ่งคือ Neanderthal (Homo neanderthalensis) ซึ่งกินเนื้อสัตว์เป็นอาหาร ได้อพยพออกมาจากแอฟริกานานมาแล้วก่อนหน้านั้น ตั้งแต่สมัย 250,000 ปีก่อน และอพยพเข้าไปอาศัยอยู่ในแถบทวีปยุโรปและทวีปเอเชียจวบจนกระทั่งเมื่อประมาณ 40,000 ปีเศษมาแล้ว ก็สูญพันธุ์ไป แต่ในบางแถบของยุโรปตอนใต้ที่ Gibraltar พบว่า Neanderthal ยังอยู่ต่อมาจนถึงประมาณ 28,000 ปีก่อน จึงได้สูญพันธุ์ไป ด้วยภูมิลำเนาที่อาศัยอยู่ตอนใต้นั้นเป็นบริเวณที่อากาศอบอุ่นกว่าและติดทะเล หากินได้ง่ายกว่าทางเหนือซึ่งยังปกคลุมด้วยน้ำแข็งด้วยยังเป็นยุคน้ำแข็งอยู่ เช่นในถ้ำที่ El Sidron ทางเหนือของประเทศสเปน ซึ่งหนาวกว่ากันดารกว่าทางใต้ในยุคน้ำแข็ง ได้พบโครงกระดูกที่ส่อว่า มีการกินคนด้วยกันเอง กล่าวคือมีรอยฝานที่บนกระดูกเพื่อชำแหละเนื้อ ซึ่งอาจเป็นผลมาจากถูกศัตรูฆ่า หรืออาจเพราะอดหยากขาดแคลนอาหารอย่างหนัก จึงกินศพ หรือถูกฆ่าและกินโดยญาติของผู้ตายเอง

กระนั้นก็ดี Neanderthal มิได้หายสาบสูญไปโดยสิ้นเชิง เพราะปัจจุบันสามารถตรวจพบจากสารพันธุกรรม ซึ่งแยกวิเคราะห์ได้สำเร็จเมื่อประมาณปีค.ศ.2012 โดย Max Planck Institute หลังจากใช้ความพยายามแยกเอาเชื้อราและแบคทีเรีย ตลอดถึงสิ่งปนเปื้อนจากสารพันธุกรรมของมนุษย์นักสำรวจเองด้วย supercomputer อยู่นาน 2 ปีเต็ม จึงสามารถวิเคราะห์จนทราบสารพันธุกรรมของ Neanderthal ได้สำเร็จอย่างสมบูรณ์ และได้พบว่าในมนุษยชาติยุคปัจจุบัน (Homo sapiens) ที่อยู่นอกแอฟริกานั้น ไม่ว่าจะเป็นชาวยุโรป เอเซีย อเมริกา เอสกิโม ล้วนมีสารพันธุกรรมของ Neanderthal แทรกปะปนอยู่ในสารพันธุกรรมของมนุษย์มากถึง 1 - 3% ซึ่งเข้าใจว่าได้มีการสมสู่กันในช่วง 50,000 – 60,000 ปีก่อน และ เป็นไปได้ว่า อาจถูกกลืนชาติพันธุ์ไปนั่นเอง แต่กลับไม่พบสารพันธุกรรมของ Neanderthal ในมนุษย์ชาวแอฟริกันที่อาศัยอยู่ในทวีปแอฟริกามาตลอด นั่นคือ บรรพบุรุษของชนกลุ่มนั้นไม่เคยอพยพออกมาจากทวีปแอฟริกานั่นเอง จึงไม่เคยเผชิญหน้าหรือพบกับ Neanderthal มาก่อนเลยในอดีต (Decoding Neanderthals - http://www.pbs.org/wgbh/nova/ evolution/decoding-neanderthals.hml)

นอกจากนี้ ยังได้พบอีกว่า Neanderthal ซึ่งอาศัยอยู่ที่ Gibraltar มีวิวัฒนาการในการใช้สัญลักษณ์ในการสื่อ เช่น มีหลักฐานเป็นเครื่องหมาย # ตลอดถึงมีการประดิษฐ์อาวุธเครื่องมือหินในรูปทรงรีเรียว เช่น ปลายหอก หินที่ไม่ป้านเหมือนที่เคยค้นพบมาก่อนหน้านั้น (Scientific American, February 2015) นอกจากนี้ยังพบว่า Neanderthal มีพิธีการฝังศพญาติๆด้วย (ซึ่งพิธีการฝังศพนี้ ยังได้พบในกลุ่ม Homo naledi ซึ่งอาจมีอายุอยู่สมัย 2.5 ล้านปีมาแล้ว และเป็นเผ่าพันธุ์ใหม่ที่เพิ่งค้นพบในประเทศ South Africa ใกล้เมือง Johannesburg เมื่อปีค.ศ. 2013 – Almost Human: National Geographic, October 2015)

แต่เดิมนั้นเข้าใจกันว่า Neanderthal ซึ่งกินเนื้อสัตว์เป็นอาหาร (carnivorous) มีรูปร่าง กำยำกว่าเผ่าพันธุ์มนุษยชาติยุคปัจจุบัน ใช้อาวุธหินหัวหอกป้านในการล่าสัตว์ใหญ่ในระยะใกล้กระชั้นชิด ทำให้เกิดอันตรายถึงตายหรือพิการจากการที่แขนขาหัก ดังมีร่องรอยให้เห็นในโครงกระดูกและมักมีอายุสั้น ตายอายุประมาณ 30 ปีเศษ เมื่อวิเคราะห์สารพันธุกรรมของ Neanderthal ได้สำเร็จในปีค.ศ.2010 จึงพบว่าคล้ายคลึงกับของมนุษย์ยุคปัจจุบัน Homo sapiens มากถึง 99.5%

จากความก้าวหน้าทางด้านสารพันธุกรรมทำให้พบในปี ค.ศ. 2010 ว่า กระดูกนิ้วก้อยของเด็กหญิงคนหนึ่งซึ่งเคยมีชีวิตอยู่เมื่อประมาณ 41,000 ปีมาแล้ว และพบในถ้ำแห่งหนึ่งใน Altai Mountain, Siberia ประเทศรัสเซีย ซึ่งเคยเป็นที่พำนักของนักบุญ Saint Denis เป็นมนุษย์เผ่าพันธุ์ใหม่ซึ่งไม่เคยพบมาก่อน จึงตั้งชื่อตามนักบุญว่า Denisovan (Homo Altai) ซึ่งพบว่ามีต้นตระกูลร่วมกับ Neanderthal และอาศัยอยู่ในแถบ Siberia ลงมาถึง South-East Asia นอกจากนี้ ยังปรากฏว่ามีสารพันธุกรรมของ Denisovan มากถึง 3-5% ในชาว Melanesians และ Aboriginal Australians และพบในชาวธิเบต สันนิษฐานว่า อาจช่วยให้สามารถทนสภาพที่สูงถึง 4,000 เมตรซึ่งมีระดับอ็อกซิเจนต่ำแค่ 60% เมื่อเทียบกับที่ระดับน้ำทะเลได้ดีขึ้นกว่าคนทั่วไป ด้วยมีอิทธิพลผ่านทางโปรตีน EPAS1 ซึ่งควบคุมระดับอ๊อกซิเจนในเลือด

นอกจากนี้ ยังพบว่า Denisovan มีการสมสู่กับ Neanderthal ด้วย และพบว่ามีสารพันธุกรรมของ Denisovan มากถึง 17% ใน Neanderthal

ปัจจุบัน ได้พบว่ามนุษยชาติยุคปัจจุบัน (Homo sapiens) Neanderthals และ Denisova hominin เคยมีต้นตระกูลร่วมกันเมื่อประมาณ 1 ล้านปีก่อน และ สายพันธุ์ระหว่างมนุษยชาติยุคปัจจุบัน (Homo sapiens) และ Neanderthals ได้เริ่มแยกจากกัน เมื่อประมาณ 460,000 - 700,000 ปีก่อน และอาจจะแยกจากกันเมื่อ 370,000 ปีนี้เอง นอกจากนี้ ยังพบว่ามี 30% ของสารพันธุกรรมจาก nuclear DNA ของมนุษยชาติปัจจุบัน (H. sapiens) ในเชื้อสาย Neanderthal ด้วย เป็นการสนับสนุนว่ามีการสมสู่ระหว่างชาติพันธุ์ทั้งสอง

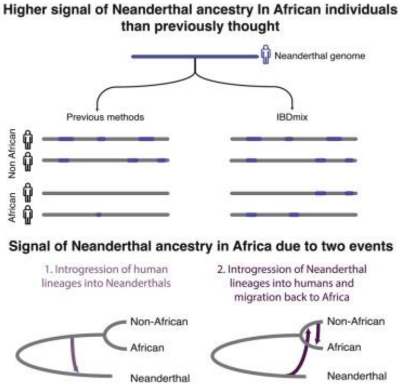
เมื่อไม่นานมานี้ได้มีการค้นพบสารพันธุกรรมตัวใหม่ใน ชาว African-American ท่านหนึ่ง จากการศึกษาด้วย Haplogroup A (Y-DNA) ได้พบ A00 haplotype ตัวใหม่ ซึ่งสำรวจพบในชายเผ่า Mbo ใน Western Cameroon 11 คน ที่อาศัยอยู่ทางตะวันตกของทวีปแอฟริกา และยังพบได้ในชนบางเผ่า ใน

Ethiopia และพวก Pygmy บางกลุ่มใน Central Africa เมื่อสืบสาวด้วยการคำนวณ พบว่า A00 haplotype เป็นคนที่มาจากต้นตระกูลเมื่อสมัย 338,000 ปีมาแล้ว ซึ่งเท่ากับว่าต้นตระกูลนั้นได้เคยมาสมสู่กับต้นตระกูลของมนุษยชาติสายยุคปัจจุบัน จึงไปปรากฏในชายคนนี้ ซึ่งเท่ากับว่า ยังมีมนุษย์เผ่าพันธุ์ที่เก่าแก่กว่าต้นตระกูลของมนุษยชาติยุคปัจจุบันซึ่งถือกำเนิดเริ่มแรกเมื่อ 250,000 นี้เอง (http://forwhattheywereweare.blogspot.com/2013/03/cameroonian-y-dnalineage-a00-is-older.html Cameroonian Y -DNA lineage A00 is older than Homo sapiens)



ปัจจุบันนี้ ในปีค.ศ. 2020 ยังได้ค้นพบเพิ่มเติมว่า มนุษย์ยุคใหม่อาจจะออกจากทวีปแอฟริกาเป็นระลอกแรกตั้งแต่เมื่อ 200,000 ปีก่อน

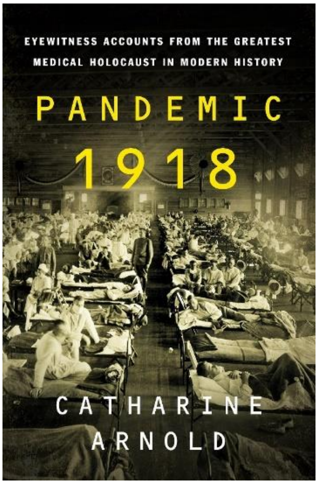
การวิเคราะห์ทางพันธุกรรมล่าสุดได้เผยให้เห็นร่องรอยของ DNA มนุษย์ Neanderthal ในมนุษย์ชาติยุคปัจจุบัน (Homo sapiens) อย่างพวกเราทุกคน อยู่ประมาณ 1 – 2 % โดยที่ชาวเอเซียอาจจะมีมากกว่าชาวยุโรป แต่เมื่อหักลบข้อลำเอียง (bias) ออกแล้ว พบ Neanderthal DNA พอๆกันใน Europeans and Asians คือ 51 and 55 Mb ตามลำดับ และปัจจุบันยังได้พบในชาวแอฟริกันที่แต่เดิมคิดว่าจะไม่มีอีกด้วย




มนุษย์ยุคปัจจุบันได้มีการสมสู่กับมนุษย์ยุคหิน Neanderthal เมื่อประมาณ 60,000 ปีมาแล้ว เมื่ออพยพออกมาจากแอฟริกา แต่ยังได้พบอีกว่า ในมนุษย์ Neanderthal ได้ปรากฏว่า ได้มีร่องรอยของยีนจากมนุษย์ยุคปัจจุบันปะปนอยู่แล้วตั้งแต่ 200,000 ปีก่อน แสดงว่ามนุษย์ยุคปัจจุบันอาจจะอพยพออกจากทวีปแอฟริกาแล้วตั้งแต่เมื่อ 200,000 ปีก่อนและได้เคยสมสู่กับมนุษย์ยุคหิน Neanderthal มาแล้วในการศึกษาใหม่นี้พบสารพันธุกรรมของมนุษย์ยุคหิน Neanderthal โดยไม่คาดคิดในมนุษย์ยุคปัจจุบันทั่วแอฟริกา (ซึ่งแต่เดิมคิดว่า ไม่มียีนของมนุษย์ยุคหิน Neanderthal อยู่เลย เพราะไม่เคยออกมาจากอาฟริกามาเจอะเจอกับ Neanderthal) ซึ่งพบว่ามีประมาณ 17 megabases (Mb) หรือ 0.3% ของยีโนมทั้งหมด แสดงให้เห็นว่า DNA ส่วนใหญ่นั้นมาจากมนุษย์ยุคปัจจุบันในยุโรปได้อพยพกลับไปสู่แอฟริกาในช่วง 20,000 ปีที่ผ่านมา และยีนของ Neanderthal บางตัวอาจช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันรังสี ultraviolet ในชาวแอฟริกาพวกนี้ด้วย

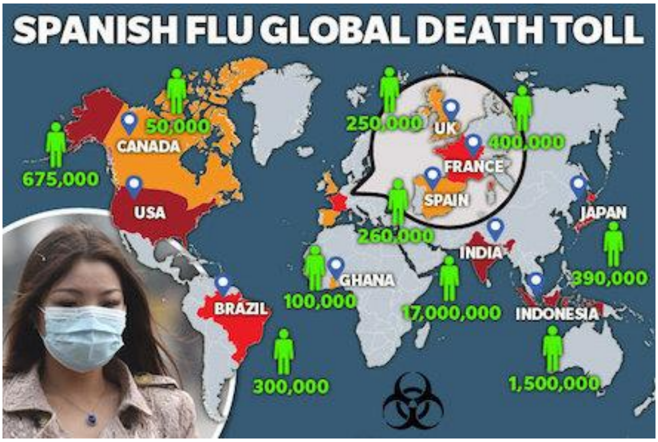
(Michael Price: Africans carry surprising amount of Neanderthal DNA. Science, Jan. 30, 2020

Carl Zimmer: Neanderthal Genes Hint at Much Earlier Human Migration From Africa. The New York Times, Jan. 31, 2020; Lu Chen: https://doi.org/10.1016/j.cell.2020.01.012)




มนุษยชาติยุคปัจจุบันนั้น ไม่ว่าจะเป็นชาวยุโรป เอเซีย แอฟริกา เอสกิโม ออสเตรเลีย อเมริกา หรือชนเชื้อชาติใดก็ตาม จะล้วนมีสารพันธุกรรมที่เหมือนกันมากถึง 99.9% (โอกาสที่จะเหมือนกัน 100% สามารถเกิดขึ้นได้ ต่อเมื่อเป็นฝาแฝด identical twin จากไข่ใบเดียวกันเท่านั้น) หรือจะกล่าวเปรียบเทียบให้เข้าใจได้ง่ายขึ้นก็คือ คนเรานั้นเหมือนกันหมด ไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติอะไรก็ตาม จะต่างกันก็เพียงแค่สีผิวเท่านั้น หากเพียงแค่ลอกถลกหนังออก ร่างกายภายในก็จะไม่ต่างอะไรกันเลยในเชิงปรมัตถ์ แต่เพราะสมมติบัญญัติทำให้มนุษย์เหยียดกันเองจากการยึดติดในสมมติแห่งสีผิว ชาติ ชั้นวรรณะ นอกเหนือไป กว่าศาสนา การเมือง ที่ล้วนสมมติกันขึ้นมา แล้วยึดมั่นถือมั่น จนถึงขั้นทำลายล้างกันเอง ด้วยอคติ เหยียดหยาม เกลียดชังกันไปตามสมมติบัญญัตินั้นๆ ซึ่งหาใช่สภาวะที่แท้จริงแต่อย่างใด

การที่มนุษยชาติยุคปัจจุบันมีสารพัทธุกรรมเหมือนกันอย่างมากถึง 99.9% นี้ มีข้อเสียที่ว่า มนุษย์ทั้งเผ่าพันธุ์ล้วนเปิดโอกาสให้เชื้อโรคแพร่กระจายสู่มวลมนุษย์ทั้งโลกได้และสามารถคร่าชีวิตมนุษยชาติได้ง่ายเช่นกัน อาทิเช่น กรณีของ Spanish Flu (H1N1) ซึ่งระบาดไปทั่วโลกในปีค.ศ. 1918 -1919 ช่วงปลายและ




หลังสงครามโลกครั้งที่ 1 นั้น ได้คร่าชีวิตมนุษย์คนทั้งโลกไปทั้งหมดมากถึง 50 ล้านคน (มากกว่าสงครามโลกครั้งที่ 1 ระหว่างปี 1914 – 1918 ที่มีคนตาย 16 ล้านคน) และ50% ของมนุษย์ในยุคนั้นซึ่งมีประมาณ 1.8 พันล้านคน โดยมีอัตราการตายสูงถึง 3-5% ในผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสนี้ แสดงให้เห็นถึงความอ่อนแอของมนุษยชาติยุคปัจจุบันต่อเชื้อไวรัสตัวนี้เหมือนๆกันหมด อย่างน้อยก็ต่อคนครึ่งโลก

ในยุคปัจจุบัน มนุษยชาติก็กำลังเผชิญภัยในลักษณะเดียวกันต่อการระบาดของ Covid-19 ซึ่งเป็น Corona virus สายพันธุ์ใหม่ คือ SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome - Coronavirus-2 ซึ่งสันนิษฐานว่าเชื้อนี้มีต้นตอในการติดเชื้อมาถึงคนจากค้างคาว โดยที่ไวรัสตัวนี้อาศัยอยู่ในค้างคาว แต่ไม่ทำให้ตาย) เริ่มตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม ค.ศ. 2019 โดยเริ่มจากเมืองวูฮั่นประเทศจีน และเมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2020 WHO (World Health Orgaanization) ได้ประกาศว่าเป็นโรคระบาดทั่วโลก เพราะมีผู้ติดเชื้อลามไปหลายประเทศทั่วโลก มีผู้ติดเชื้อกว่า 115,000 คน คร่าชีวิตไปกว่า 4,000 ราย และมีอัตราการตายประมาณ 3.4% (WHO Estimate) เนื่องด้วยมนุษยชาติปราศจากภูมิต้านทานต่อไวรัสตัวนี้ (No Herd Immunity) ซึ่งในช่วงเดือนมีนาคม 2020 นั้นยังไม่มียารักษา และยังไม่ได้เริ่มผลิตวัคซีนสำหรับเชื้อไวรัสตัวนี้ การคมนาคมในยุคปัจจุบันก็มีส่วนสำคัญในการกระจายของไวรัสนี้ด้วย โดยเฉพาะในช่วงวันเทศกาล เช่น วันคริสตมาส วันปีใหม่ เป็นต้น

หนึ่งปีต่อมา มีประชากรโลกติดเชื้อนี้มากถึง 120 ล้านคน และตายด้วยโรคนี้ 2.66 ล้านคน เมื่อวันที่ 14 มีนาคม 2564

สิ่งที่น่าตื่นเต้นในเรื่องโควิด19 ที่ค้นพบเกี่ยวกับยีนก็คือยีน Neanderthal บางตัวที่มนุษย์บางคนมีนั้นทำให้มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นในการมีอาการรุนแรงหากเกิดติดเชื้อโควิด และล่าสุดพบยีนอีกตัวของ Neanderthal ที่มีผลในทางตรงกันข้าม กล่าวคือทำให้เกิดการคุ้มครองไม่ให้มีอาการรุนแรง

หากบางคนโชคร้ายมียีนชนิดแรก 2 ตัวก็จะมีความเสี่ยงยิ่งขึ้นอีกหนึ่งเท่าตัว นักวิจัยพบว่าผู้มีเชื้อสายอินเดียนใต้ (อินเดีย บังคลาเทศ ศรีลังกา ปากีสถาน) ครึ่งหนึ่งมี “ยีนโชคร้าย” ตัวนี้อยู่ (พบใน 63% ของชาวบังคลาเทศ) สำหรับคนยุโรปนั้นพบใน 16% ของประชากร แทบไม่พบเลยในประชากรแถบเอเชียตะวันออก (จีน เกาหลี ญี่ปุ่น) และไม่พบเลยในประชากรในทวีปอาฟริกา(Neanderthal ไม่เคยอยู่อาศัยในอาฟริกา แต่หลักฐานใหม่พบว่า อาจมีบางกลุ่มกลับเข้าไปอยู่ที่อาฟริกา)

อย่างไรก็ดีในการศึกษาล่าสุดจากทีมวิจัยเดียวกันพบว่ามี “ยีนโชคดี"จาก Neanderthal ใน DNA ของมนุษย์ด้วย หากใครมีหนึ่งตัวก็ลดความเสี่ยงที่จะต้องนอนไอซียูไป 22% นักวิจัยเชื่อว่ามนุษย์ประมาณครึ่งโลกที่อยู่นอกทวีปอาฟริกามียีนตัวนี้

*(ดร.วรากรณ์ สามโกเศศ: ยีนมนุษย์โบราณ Neanderthal กับโควิด, กรุงเทพธุรกิจ 23 มีนาคม 2564 หน้า 492)*

การวิจัยศึกษา genome sequences ของ Neanderthal นั้น ได้มาจากสารพันธุกรรมในรากฟันของโครงกระดูกที่ค้นพบตามถ้ำ เช่นที่ Croatia หรือ แถบเทือกเขา Altai ดังนั้น Neanderthal จะต้องเผชิญกับ Corona virus สายพันธุ์ต่าง ๆมาก่อนมากมาย เพราะ Corona virus ต้องอาศัย host (ซึ่งอาจเป็นสัตว์ พืช หรือแบคทีเรีย) จึงจะมีชีวิตอยู่ได้ และโดยทั่วไปแล้ว Corona virus นั้นอาศัยค้างคาว(หรือนก) เป็น host

(แต่ไม่ทำให้ค้างคาวตาย) เชื้อ Corona virus จึงอาจมีโอกาสที่จะติดมาถึง Homo Neanderthal ได้มาก เพราะอาศัยถ้ำอยู่ด้วยกันทั้งคู่ และไวรัสบางตัวในอดีตนั้นอาจคล้ายคลึงกับ SARS-CoV-2 virus จึงทำให้มนุษย์ Neanderthal สามารถถ่ายทอดประสบการณ์ต่อไวรัสกลุ่มนี้มาให้มนุษย์ยุคปัจจุบันได้ดังกล่าวข้างต้น

ส่วนมนุษย์ยุคปัจจุบัน คือ Homo Sapiens ไม่ได้ใช้ชีวิตอยู่ใกล้ชิดกับค้างคาว (โดยเฉพาะในยุคปัจจุบัน) จึงต้องมี Intermediary animals คือสัตว์ที่เป็นสื่อกลาง เช่น Civet cat ในโรค SARS (ปี 2002) หรืออูฐ ใน MERS (ปี 2012 จนถึงปัจจุบัน) ใน COVID-19 นั้นสันนิษฐานกันว่าอาจเป็น pangolin (ตัวกินมด) แต่ไม่อาจพิสูจน์ได้แน่นอน (ด้วยเคยพบว่า pangolin ที่เมือง Yunnan ทางใต้ของจีน พบว่ามีเชื้อไวรัสนี้อยู่ แต่เป็นการพบเชื้อไวรัสนี้ไม่ใช่พบที่จุดซึ่งเกิดคนไข้ COVID-19 รายแรกที่เมือง Wuhan แต่นักวิทยาศาสตร์บางท่านให้ความเห็นว่า สัตว์เป็นๆที่ขายในตลาดสดที่ในเมือง Wuhan นั้นเป็นสัตว์ที่ส่งมาขายจาก Yunnan ตอนใต้ของจีนซึ่งมีป่าถ้ำอยู่มาก)

### *ศาสนาและพระเจ้า – ความเชื่อของมนุษย์*

ความที่มนุษย์ไม่เข้าใจสาเหตุหรือกลไกที่เกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติ หรือการที่ฤดูกาลผกผัน โดยที่มนุษย์ไม่มีอำนาจที่จะควบคุมความผกผันเหล่านั้นเลย เช่น ฝนไม่ตกตามฤดูกาล เกิดความแห้งแล้ง ทำให้เพาะปลูกไม่ได้ผล หรือฝนตกมากจนน้ำท่วมทำให้พืชผลเสียหาย เกิดโรคระบาดและผู้คนล้มตายจำนวนมาก เป็นต้น ได้ส่งผลให้มนุษย์ในยุคดึกดำบรรพ์หันไปบูชาภูเขาบ้าง ต้นไม้บ้าง ฝนบ้าง แม่น้ำลำธารบ้าง ลมบ้าง ไฟบ้าง พระอาทิตย์บ้าง พระจันทร์บ้าง เป็นต้น ด้วยเห็นว่า สิ่งเหล่านั้นมีอำนาจเหนือตน เพื่อวิงวอนขอให้ฝนตก ให้แดดดี อากาศถูกต้องตามฤดกาล ให้ข้าวออกรวงงาม เก็บเกี่ยวได้มาก เพื่อมีอาหารเลี้ยงชีพและเก็บสะสมไว้ได้ ไม้ต้องอดหยากหรือ อดตาย เป็นต้น ซึ่งต่อมากลายเป็นพระเจ้าประเภทต่างๆที่นับถือกันในท้องถิ่น และแผ่ขยายเป็นพื้นฐานให้เกิดลัทธินิกายต่างๆ ตลอดไปถึงกลายเป็นศาสนาสากลเมื่อมีผู้นับถือตามจำนวนมาก เกิดเป็น

"พหุเทวนิยม" คือมีพระเจ้าหลายองค์ที่นับถือต่างๆ อาทิ เทพเจ้าในศาสนากรีกโบราณ เช่น ซีอุส ทอร์ เป็นต้น หรือพระพรหม พระศิวะ พระวิษณุในศาสนาพราหมณ์ เป็นต้น

และต่อมาวิวัฒนาการเป็น "เอกเทวนิยม" นั่น คือมีพระเจ้าพระองค์เดียว และบางครั้งยังแตกตัวเป็นศาสนาต่างๆแม้จะเป็นพระเจ้าองค์เดียวกันก็ตาม เช่น ศาสนายิว ศาสนาคริสเตียน ศาสนาอิสลาม เป็นต้น ซึ่งล้วนมีความเชื่อว่า พระเจ้าเป็นผู้สร้างมนุษย์ขึ้นมา และทรงไว้ซึ่งอำนาจเหนือมนุษย์

บางศาสนามีวิวัฒนาการเพิ่มต่อไปอีกว่า มนุษย์โดยเฉพาะชนชั้นผู้ปกครองสามารถกลายเป็นพระเจ้าเองหรือเป็น ส่วนหนึ่งของพระเจ้าได้ เช่น ที่ปรากฏในศาสนาพราหมณ์หรือฮินดู เป็นต้น แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าในศาสนาต่างๆ พระเจ้าจะทรงพอพระทัยหรือ ไม่พอพระทัยต่อมนุษย์ มีการลงโทษ ไม่ทรงโปรด หรืออาจ

ทรงโปรดปราน ต่อบุคคลหรือชุมชนใดชุมชนหนึ่งโดยเฉพาะ ก่อให้เกิดพิธีกรรมทางศาสนาเพื่อบวงสรวงอ้อนวอนบนบานศาลกล่าวต่างๆ ตลอดถึงมีการเซ่นสังเวย สักการะให้เป็นที่พอพระทัยต่อพระเจ้า เพื่อที่พระเจ้าจะได้ประทานตกรางวัลต่างๆให้ตามที่ตนขอ โดยเฉพาะในด้านดินฟ้าอากาศฝนลมแดด ที่จำเป็นเหมาะสมและเอื้ออำนวยต่อการเพาะปลูกแก่ชาวกสิกร ตลอดไปถึงให้ตกรางวัลเป็นลาภเกียรติยศชื่อเสียงต่อชาวเมือง อีกทั้งให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง มีอายุยืนยาว เป็นต้น

หลักฐานทางศาสนาที่เก่าแก่ที่สุดในโลกคือที่โกเบคลี่ทีปี้ (Gobekli Tepe) เป็นศาสนสถานแห่งแรกที่หลงเหลือมาถึงยุคปัจจุบัน เนื่องจากสร้างด้วยหินเมื่อ 11,600 ปีมาแล้วในอาณาเขตตะวันตกเฉียงใต้ของประเทศตุรกี แต่ไม่แน่ใจว่า ศาสนสถานแห่งนั้นใช้สำหรับบูชาใครหรือเพื่ออะไร



ภาพ Gobekli Tepe - First Religious Temple, SE Turkey สร้างเมื่อ 11,600 ปีมาแล้ว

การกสิกรรมเพาะปลูกเก็บเกี่ยวข้าวและข้าวสาลีได้เริ่มเกิดขึ้นใน ช่วงนี้เช่นกัน คือประมาณ 11,000 ปีมาแล้วในแถบลุ่มแม่น้ำไนล์และเมโซโปเตเมีย (Mesopotemia และอาจทำให้พระนางคลีโอพัตราแห่งอียิปต์ซึ่งเป็นสาวชาวกรีกมีความสวยเป็นพิเศษ เพราะนอกจากเป็นหญิงงามที่ชาญฉลาดปราชญ์เปรื่องมากแล้ว ยังแถมเป็นผู้ปกครองอียิปต์ซึ่งเป็นแหล่งอู่ข้าว อู่น้ำ มีข้าวสาลีที่เพาะปลูกเก็บเกี่ยวไว้ใช้เป็นเสบียงสำหรับเลี้ยงกองทัพเวลาทำสงครามหรือแม้ยามสงบได้เป็นอย่างดีอีกด้วย) และเมื่อประมาณ 9,000 ปีมาแล้ว ได้มีการกสิกรรมเกิดขึ้นในบริเวณลุ่มน้ำแยงซีเกียงและเอเซียอาคเนย์ เป็นต้น

กระนั้นก็ดี ยังมีบางศาสนาที่เป็น "อเทวนิยม" คือปราศจากการนับถือบูชาพระเจ้าหรือไม่ถือพระเจ้าว่าเป็นผู้มีอำนาจสูงสุดหรือผู้สร้าง ได้แก่ ศาสนาพุทธ ศาสนาเชน และชนบางส่วนในศาสนายิวที่เรียกว่า Humanistic Jews (40% ของชนกลุ่มนี้ซึ่งมีประมาณ 20% ของประชากรชาวยิวไม่นับถือพระเจ้า นั่นคือเป็นอเทวนิยม มีความเป็นยิวซึ่งเป็นเพียงเชื้อชาติเผ่าพันธุ์ แต่ไม่ได้นับถือศาสนายิวที่มีพระยโฮวาเป็นพระเจ้าผู้สร้าง และเห็นว่าคัมภีร์โทร่าเขียนขึ้นมาด้วยมนุษย์ด้วยกันเอง และแพทย์ชาวยิวในสหรัฐฯท่านหนึ่งปรารภว่าในประเทศสหรัฐฯมีชาวยิวที่ไม่นับถือพระเจ้ามากถึง 50% จึงเป็นที่น่าสังเกตว่า มีชาวยิวจำนวนมากที่หันมานับถือพุทธศาสนา ซึ่งเรียกว่าเป็น Jewish Buddhist, or JewBu และมีหลายท่านที่เป็นอาจารย์สอนพุทธศาสนาที่โด่งดังด้วย อาทิเช่น Bhikkhu Bodhi, Nyanaponika Thera, Jon Kabat-Zinn, Jack Kornfield, Joseph Goldstein, Mark Epstein, Sharon Salzberg, Ayya Khema, Thubten Chodron เป็นต้น)

พุทธศาสนามีความเห็นว่า *"ไม่มีพระเจ้าหรือพระพรหมที่เป็นผู้สร้างวงจรวิถีชีวิตนี้ขึ้นมา ด้วยล้วนเป็นเพียงความว่างหรือสุญญตา/อนัตตาเท่านั้น ที่หมุนเวียนเปลี่ยนไปด้วยการปรุงแต่งตามปัจจยการหรือหลักของเหตุและผล (อิทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุปบาท – วิสุทธิมรรค)"*

"No God, no Brahma can be called,

the Maker of this wheel of life.

Just empty phenomena roll on,

Dependent on conditions all."

*(วิสุทธิมรรค XIX)*

***ศาสนาในโลกแยกเป็นสองค่าย***

***ค่ายแห่งสูญ "0" สุญญตา หรือ อนัตตา*** ได้แก่

พุทธศาสนา ซึ่งสอนให้เห็นความว่าง หรือสังคมแห่งซีกโลกตะวันออกเป็น "สังคมแห่งการตรัสรู้" ปล่อยวางด้วยปัญญา (ภาวนามยปัญญา) ปลดว่างจากความคิด จากอารมณ์ที่ก่อให้เกิดทุกข์ เพื่อพ้นทุกข์ โดยไม่ได้พึ่งพาอำนาจสูงสุดหรืออิทธิพลจากภายนอก แต่อาศัยการสร้างสติและความรู้สึกตัว นำให้เกิดปัญญาตัดความหลงให้สูญสิ้นไป

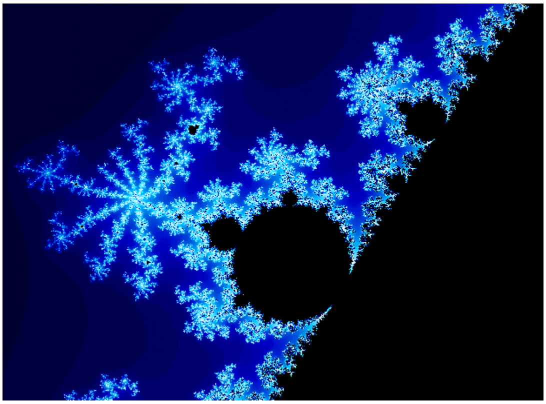
ศาสนาเชน (Jainism) หรือ นิครนธ์ ก็ไม่มีความเชื่อในพระเจ้า (แต่ไม่มีคำสอนเรื่องอนัตตา หรือสุญญตา ซึ่งมีจำเพาะในศาสนาพุทธเท่านั้น) และมีคำสอนว่า เมื่อไม่ทำกรรมใหม่ กรรมเก่าย่อมค่อยๆหมดลดหายไปด้วยตบะ ด้วยการพยายามไม่เห็น ไม่ได้ยิน เพื่อไม่สร้างกรรมใหม่ เป็นต้น ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงปฏิเสธการสอนเยี่ยงนี้ว่า ถ้าเช่นนั้น คนตาบอด คนหูหนวกก็บรรลุธรรมกันหมดแล้ว และการไม่ทำกรรมใหม่มิได้ทำให้กรรมเก่าหมดไปได้เองแต่อย่างใด

***ค่ายแห่ง "1" หรือ อัตตา***

ความยึดมั่นในตัวตน อาตมัน ตลอดไปถึงพระเจ้า (บางศาสนาอาจวิวัฒนาการให้ตนเองกลายเป็นหนึ่งหรือส่วนหนึ่งกับพระพรหม เช่น ศาสนาพราหมณ์ หรือเป็นสาวกของพระเจ้าเยี่ยงในศาสนาอื่นๆ เช่น อิสลาม คริสต์) หรือ สังคมแห่งซีกโลกตะวันตก เป็นสังคมแห่งจินตนาการ (จินตามยปัญญา) ที่เจริญรุ่งเรืองเติบโตขึ้นด้วยวัตถุ เพื่อความสุขและผลประโยชน์แห่งตนหรือของตน

นอกจากนี้ วิทยาศาสตร์ในปัจจุบันยังได้มีการค้นพบด้วยหลักคำนวณให้เห็นรูปลักษณ์ของสุญญตา $z \rightleftharpoons z^2 + c$ (Icon of Sunnata, voidness, Emptiness) ได้ด้วยคอมพิวเตอร์ (แต่เขากลับสมมติเรียกตรงกัน

ข้ามใน ลักษณะของอัตตาว่า คือ ลายพิมพ์นิ้วมือของพระเจ้า (Thumb print of God) ที่เรียกกันว่า “M set or Mandelbrot Set” ซึ่งตั้งอยู่บนรากฐานของสมการ ที่ว่า $Z \Longleftrightarrow z_2 + c$ (ซึ่ง $Z_2$ คือ Z กำลังสอง, คือ สมการหมุนเวียนวกผกผันวนกลับไปกลับมาที่เรียกว่า Iteration) อาทิเช่น ทดลองกำหนดให้ $Z < 1$ เช่น 0.99 (เกือบเท่าหนึ่ง) ถ้ายกกำลังสองซ้ำๆไปเรื่อย จะพากลับไปถึงศูนย์ “0” คือ สูญ เข้าไปสู่รูป “M set” โดยปริยาย



ทดลองกำหนดให้ $Z > 1$ เช่น 1.2 (เกินหนึ่งไปเพียงเล็กน้อย) ถ้ายกกำลังสองซ้ำๆไปเรื่อย จะพาไปถึง จุดไม่รู้จบ (Infinity) หรือที่ เรียกว่า “Fractal Geometry” ซึ่งมีลักษณะกระจายออกไป คล้ายเปลวเพลิงหรือ รากฝอย แต่ในทุกแห่งที่เป็น Fractal หรือ “1” กระจายขยายออกไปถึงจุดไม่รู้จบ (Infinity) นั้น ก็จะมี M set or Mandelbrot Set ซ่อนอยู่ในทุกหนทุกแห่งที่มองเจาะลึกให้ละเอียดลงไป นั่นคือ จะมี “0” สุญญตา หรือ อนัตตา ซึ่งเป็นธาตุแท้แห่งความว่างสอดแทรกซ่อนอยู่เสมอในทุกหนทุกแห่ง ไม่ว่าภาพภายนอกอาจขยายกระจายตัวออกไปอย่างมโหฬารสละสลวยอย่างยิ่งก็ตาม แต่ที่แท้ก็เป็นเพียงภาพมายา ซึ่งแฝงไว้ด้วยความว่างหรือธรรมชาติที่แท้ของมัน ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า “ขึ้นชื่อว่า อุจจาระเศษนิดเดียว ก็ส่งกลิ่นเหม็นคละคลุ้ง” แม้อาจจะมองไม่เห็นก็ตาม

## ***การกสิกรรมเพาะปลูกพืชของมนุษยชาติ***

เริ่มถือกำเนิดเมื่อ ประมาณ 11,500 ปีนี้เอง ในแหล่งสถานที่หลายๆจุด ไม่ต่ำกว่า 11 แห่ง เมื่อโลกเริ่มอุ่นขึ้นในปลายยุคน้ำแข็ง เช่น ที่ลุ่มน้ำไนล์ ลุ่มน้ำสินธุ ที่อิหร่านหรือเปอร์เซีย มีการปลูกข้าวสาลี ข้าวบาร์เล่ ถั่วเลนติ้ล ในตอนเหนือและตอนใต้ของจีน เริ่มมีการปลูกข้าว ตลอดถึงในทวีปอเมริกา เป็นต้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแปรผันอย่างมากต่อสังคมมนุษย์ ส่งผลให้เกิดเป็นชุมชนที่ใหญ่และเจริญรุ่งเรืองมากยิ่งขึ้น ด้วยการทำกสิกรรมเพาะปลูกเก็บเกี่ยวได้เกินความต้องการ สามารถสะสมเสบียงกรังเก็บไว้ใช้เป็นเวลานานได้ หรือนำมาค้าขายได้ สังคมจึงเริ่มขยายตัวใหญ่มากขึ้นเรื่อยๆ จากเดิมที่เป็น Hunter-Gatherer ซึ่งมักมีชุมชนขนาดไม่เกิน 30 คนต่อกลุ่ม ได้ขยายตัวให้เป็น สังคมใหญ่เกินกว่าร้อยคนขึ้นไป จากการเปลี่ยนมาทำกสิกรรม และสังคมต่างๆเริ่มกระจายขยายตัวกว้างไกลออกไปเรื่อยๆ และเกิดความเจริญรุ่งเรืองทางสังคม เช่น นครวัด

เมื่อประมาณ 900 ปีก่อน มีขนาดประชากรถึงหนึ่งล้านคนด้วย และขนาดขอบเขตเมืองใหญ่มากเทียบได้เท่ากับมหานครนิวยอร์ค

ที่นครวัด มีการสร้างบารายเป็นที่เก็บน้ำ และทางสัญจรทางน้ำ แสดงถึงความสามารถในการบริหารระบบน้ำและชลประทานได้อย่างดีเยี่ยม แต่สุดท้ายก็ล่มสลายไปในที่สุด เมื่อนครวัดขยายตัวโตเกินขีดจำกัด หรือนครวัดอาจร้างด้วยโรคระบาด หรืออาจเป็นผลเนื่องจากภัยสงคราม

พระพุทธองค์ได้ทรงบรรยายถึง การเก็บเกี่ยวข้าวสาลี และต่อมามีการเพาะปลูกข้าวสาลีเป็นอาหาร ตลอดถึงการเกิดขึ้นของสังคมและศีลธรรมและกฏระเบียบในสังคม และการเกิดขึ้นของชาติชั้นวรรณะเพื่อการปกครองสังคมในสมัยต่อมา ไว้ใน ***“อัคคัญญสูตร”*** ไว้โดยพิศดาร ดังได้กล่าวมาแล้วในบทข้างต้น

ในมุมมองของพุทธศาสนานั้นเห็นว่า

***“สัตว์ทั้งหลาย ล้วนเป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น”***

นักวิทยาศาตร์ในปัจจุบันได้ค้นพบจากหลักฐานทางโครงกระดูกตั้งแต่ยุคดึกดำบรรพ์แล้วว่า มนุษย์ด้วยกันถูกฆ่าโดยมนุษย์ด้วยกันในอดีต สืบต่อกันมาทุกยุคสมัย แม้ว่า ความรุนแรงปรากฏว่าอาจลดลงบ้างในอดีตยุคที่ใกล้กับปัจจุบัน (The Violence Paradox – NOVA https://www.pbs.org/wgbh/nova/video/the-violence-paradox/)

กระนั้นก็ดี ก็ยังมีข่าวแม้ในโลกยุคปัจจบันถึงความรุนแรงระหว่างเชื้อชาติเผ่าพันธุ์ต่างๆ หรืออุดมการณ์ที่เปลี่ยนไปแล้วสังหารชนชาติของตนเองเพื่อให้ตรงตามนโยบาย เช่น

การฆ่าล้างเผ่าพันธุ์รวันดา ยังเป็นที่รู้จักกันในนามการ ฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ชาว Tutsi เป็นสังหารหมู่ Tutsi , Twa และ Hutu ใน รวันดา ซึ่งเกิดขึ้นระหว่าง 7 เมษายน และ 15 กรกฎาคม 1994 ในช่วงสงครามกลางเมืองรวันดา เป็นตัวอย่างซึ่งแสดงถึงความโหดเหี้ยมของมนุษยชาติ และความยึดติดในสมมติบัญญัติ จนทำให้เกลียดชังชาวเผ่าอื่นๆมากจนถึงกับฆ่าล้างเผ่า ทั้งๆที่หน้าตาผิวพรรณก็ไม่แตกต่างกันเลย

หรือการสังหารชนหมู่มากเพื่อบังคับใช้อุดมการณ์ของตน เช่น ในเขมร ได้มีการฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ของกัมพูชาดำเนินการโดยระบอบการปกครองของเขมรแดงภายใต้การนำของพลพตและทำให้เสียชีวิตไปประมาณ 1.5 ล้านคนในช่วงปีค.ศ. 1975 ถึง 1979 นั่นคือ เกือบหนึ่งในสี่ของประชากรชาวกัมพูชาถูกจับฆ่า เพราะชาวเขมรแดงต้องการเปลี่ยนประเทศให้เป็นสาธารณรัฐสังคมนิยมโซเชียลก่อตั้งขึ้นภายใต้นโยบายของลัทธิเหมาอัลตรา (Ultra-Maoism) ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากนโยบายปฏิวัติเพื่อทำลายล้างวัฒนธรรม (Cultural Revolution) (https://en.wikipedia.org/wiki/Cambodian_genocide)

ตลอดถึงวิกฤติการสังหารหมู่โดยผู้ก่อการร้ายชาวอิสลามในกลุ่ม Taliban ที่ World Trade Center มหานคร New York เมื่อวันที่ 11 กันยายน ค.ศ. 2001/พ.ศ.  2544 ทำให้คนตายถึง 2,977 คน และบาดเจ็บ

กว่า 25,000 ราย อีกทั้งสร้างความเสียหายกว่า 1 หมื่นล้านเหรียญสหรัฐฯ สืบเนื่องจากสาเหตุพื้นฐานจากความขัดแย้งทางศาสนา

สิ่งเหล่านี้เป็นอุทาหรณ์เตือนใจถึงความโหดเหี้ยมของมนุษย์ที่อาจจะแสดงออกด้วยการทำลายล้างมนุษย์ด้วยกันเอง เป็นตัวอย่างแห่งความหายนะซึ่งก่อตัวขึ้นจากสมมติบัญญัติบนรากฐานของตัณหาและทิฏฐิ และความจำเป็นอย่างยิ่งที่มนุษย์เราควรเจริญ *"พรหมวิหาร 4"* ให้เกิดความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ต่อกัน มีขันติความอดกลั้นต่อกัน และมีจิตใจโอบอ้อมอารีต่อกัน ใช้ปัญญาแก้ปัญหาความขัดแย้ง และสร้างสัมพันธภาพและเป็นมิตรที่ดีต่อกัน ซึ่งจะยังผลให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองต่อมวลมนุษยชาติทั้งปวงพร้อมกันไปด้วย

ในสายตาของพระพุทธศาสนา พระศาสดาทรงเห็นมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายล้วนเป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ทรงเห็นว่ามนุษย์ล้วนแล้วแต่ต้องเผชิญภัยและโรคร้ายต่าง ๆอยู่ตลอดเวลา พระองค์ทรงสอนให้มนุษย์พึงมีความเมตตากรุณาต่อกัน ช่วยเหลือกัน อย่าเอารัดเอาเปรียบกัน อย่าได้มีเวรต่อกันและกัน ให้มีสุขและให้รักษาตนให้พ้นจากโรคภัยทั้งปวงทั้งสิ้น



Marco Iacoboni, MD, PhD (1999) *Science* Vol. 286, No. 5,449, pages 2,526–2,528

พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้มวลมนุษย์ว่า ไม่ควรที่จะทำร้ายกัน เบียดเบียนกัน เอารัดเอาเปรียบกัน และทรงสอนให้เมตตากรุณาต่อกัน ตลอดถึงต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง และควรที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน คุณลักษณะแห่งการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันนี้ ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงวางหลักและสนับสนุนให้ปฏิบัติตามหลัก***"พรหมวิหาร 4"*** ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขานี้ อาจเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญซึ่งทำให้มนุษย์สามารถยืนหยัดและขยายเผ่าพันธุ์ได้สำเร็จอย่างกว้างขวาง ไปจนทั่วทุกมุมโลก

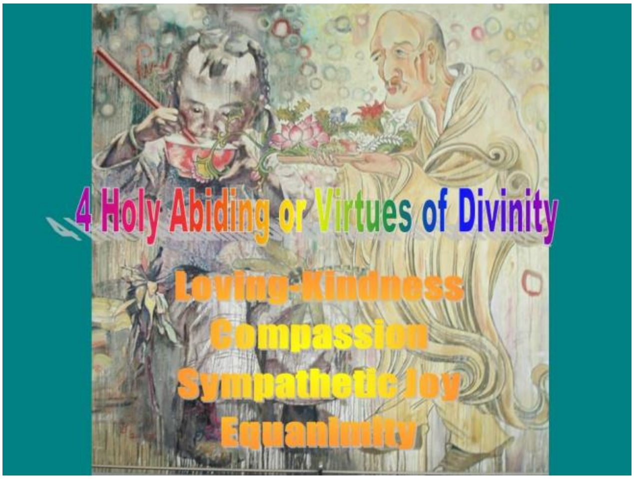
นอกจากนี้คุณสมบัติเยี่ยงนี้ ยังได้ปรากฏฝังรากลึกลงในสมองมนุษย์ด้วย ดังที่ค้นพบและเรียกว่าเป็น ***"ประสาทภาพสะท้อน" หรือ "ประสาทลอกเลียน" (Mirror Neuron)*** ซึ่งอยู่ในบริเวณพื้นที่ F5 ของสมองส่วน Prefrontal Cortex ซึ่งทำให้เกิดการรับรู้เห็นอกเห็นใจคนอื่น เช่น ช่วยเปิดประตูให้คนที่ไม่เคยรู้จักเวลาเขาถือของเต็มมือทั้งสองมือ หรือ ยิ้มตามเมื่อเห็นภาพคนอื่นยิ้ม ตลอดถึง เกิดการลอกเลียน เห็นอกเห็นใจ อ่านใจคนอื่น เรียนรู้ภาษาอื่นๆ เ และยังมีบทบาทในการรู้จักเข้าสังคม การทำตามประเพณี การเรียนเต้นรำตามจังหวะ การเข้าใจใน อารมณ์ขันหัวเราะ อารมณ์เศร้าเมื่อเห็นเหตุการณ์ที่เศร้าหรือดูหนังเศร้า ตลอดถึงการเข้าพวก ดีใจเมื่อทีมของตัวชนะ เป็นต้น จึงเป็นประสาทที่มีบทบาทสำคัญอยู่เบื้องหลังของอารมณ์โลภ ใจเรา หลงด้วยเช่นกัน




ในทำนองเดียวกัน เมื่อเกิดภาพสะท้อนขึ้นที่ประสาทส่วนนี้ ด้วยการ *"เอาใจเขามาใส่ใจเรา" (อัตตานัง อุปมัง กเร)* ก็ช่วยลดอัตตาตัวตน เช่น การมีพรหมวิหาร 4

***พรหมวิหาร 4*** (ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์, ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ - holy abidings; sublime states of mind)

1. *เมตตา* (ความรักใคร่ ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า - loving-kindness; friendliness; goodwill)




2. *กรุณา* (ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ - compassion)

3. *มุทิตา* (ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป - sympathetic joy; altruistic joy)

4. *อุเบกขา* (ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราชั่ง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับความรับผิดชอบของตน - equanimity; neutrality; poise)

*(ที.ม. 10/184/225)*

*(จาก พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม โดยสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ.ปยุตโต)*

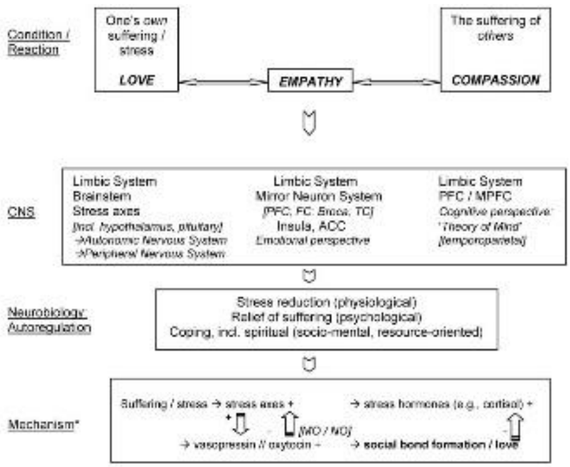
พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้มีพรหมวิหาร 4 ให้มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ต่อกัน เพื่อจรรโลงโลกช่วยให้สังคมอยู่ได้ด้วยความสงบสุข ไม่ตกเป็นทาสของโทสะและความเกลียดแค้นชิงชัง ซึ่งทำให้ทะเลาะวิวาท สู้รบกัน ตลอดไปถึง ทำสงครมโลกต่อกัน

พุทธศาสนายังสอนให้เห็นและเคารพในพุทธภาวะหรือหน่อพุทธะซึ่งมีอยู่ในทุกๆคน และสามารถส่งผลให้ทุกคนสามารถบรรลุธรรมตรัสรู้ได้ เมื่อมีบารมีหรือความสมบูรณ์แห่งองค์ประกอบพร้อม

พุทธภาวะหรือหน่อพุทธะมีอยู่ในคนทุกคน ไม่จำกัด เชื้อชาติ เพศ ภาษา อาชีพ อายุ หรือแม้แต่ความเชื่อในศาสนาที่อาจต่างกันไป แต่สามารถฝึกฝนและพัฒนาฝึกฝนและพัฒนาได้ โดยต้องมีสัมมาทิฏฐิเป็นพื้นฐาน และเจริญมรรค 8 เข้าสู่ทางสายกลาง และจะเห็นแจ้งในมัชเฌนธรรมได้ในที่สุด

***อิทธิพลของความกรุณาต่อความเครียดและความทุกข์ทรมาน***

ปัจจุบันได้มีการวิจัยเจาะลึกลงไปถึงความเชื่อมโยงระหว่างการควบคุมทางระบบชีวประสาท (neurobiological) ต่อความเครียดหรือความทุกข์ทรมานและการเยียวยาโดยอาศัยความรักและความกรุณา ความเห็นอกเห็นใจ (empathy)




*ตัวย่อ (ในรูป):*

CNS ระบบประสาท;

PFC – ผิวสมองส่วนหน้า; FC – ผิวสมองด้านหน้า; ACC – anterior cingulate cortex ผิวสมองเปลือกนอกด้านหน้า;

TC - ขมับด้านนอก MPFC – ผิวสมอง prefrontal ส่วนกลาง; MO – มอร์ฟีนภายในกาย (endorphin); NO - ไนตริกออกไซด์

ความเครียดทำให้เกิดการกระตุ้นการทำงานของ hypothalamus (สมองใน limbic system ส่วนที่ตอบสนองต่ออารมณ์) และต่อมใต้สมอง (pituitary gland ศูนย์ควบคุมฮอร์โมนต่างๆในกาย) นั่นคือ เกิดระตุ้นแกนการตอบสนองต่อความเครียดในขั้นต้นด้วยการหลั่งฮอร์โมนความเครียด เช่น cortisol และการควบคุมทั้งทางตรงและทางอ้อมในการหลั่ง vasopressin และ oxytocin (ฮอร์โมนแห่งความผูกพัน) ซึ่งจะจับตัวเข้ากับก้านสมอง (brainstem) สรีรวิทยาในขั้นต้นของความเครียด คือ เกิดสภาวะความตื่นตัว ซึ่งจะถูกต้านด้วย oxytocin เช่น ผ่านทางมอร์ฟีนภายในกาย (endorphin) และการหลั่งไนตริกออกไซด์ (NO) ซึ่งเกิดขึ้นตามมาในระดับโมเลกุล ผลลัพธ์คือเกิดการสร้างความผูกพันและแรงจูงใจทางสังคมในเชิงบวกให้เกิดความผูกพันและการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันเพิ่มมากขึ้น เช่น ก่อให้เกิดความรักและความเห็นอกเห็นใจมีความกรุณาต่อกัน – โดยผ่านศูนย์รางวัลใน limbic system ตลอดถึงผ่านวงจรที่เกี่ยวเนื่องกับแรงจูงใจและระบบการส่งสัญญาณขั้นพื้นฐานอื่นๆ ส่งผลให้เพิ่มความรู้สึกปลอดภัยและความรู้สึกที่ดี และลดความเครียด ความกังวลตลอดถึงลดความตึงเครียดและความล้า แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนถึงความเกี่ยวเนื่องอย่างใกล้ชิดระหว่างรูปลักษณ์และการทำหน้าที่ของระบบประสาทส่วนกลางและระบบการควบคุมโดยอัตโนมัติต่อระบบชีวประสาทและความผูกพันต่อกันและกันในมนุษย์เรา

(The neurobiological link between compassion and love‌ Med Sci Monit. 2011; 17(3): RA65–RA75.)

*บทที่ **6***

## การพยาบาลและสาธารณสุข

*การส่งเสริมสุขภาพ*

*<u>จังกมสูตร</u>*

[29] ดูกรภิกษุทั้งหลาย

***อานิสงส์ในการจงกรม 5 ประการนี้***

5 ประการเป็นไฉน คือ

ภิกษุผู้เดินจงกรมย่อมเป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล 1

ย่อมเป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร 1

ย่อมเป็นผู้มีอาพาธน้อย 1

อาหารที่กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อมย่อยไปโดยดี 1




สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน 1

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการเดินจงกรม 5 ประการนี้แล ฯ

*(พระไตรปิฎก เล่มที่ 22 บรรทัดที่ 629 - 635 หน้าที่ 28. http://84000.org/tipitaka/read/v.php?B=22&A=629&Z=635&pagebreak=0)*

การจงกรม นอกจากจะเป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อเจริญสติและวิปัสสนากรรมฐานและมีอานิสงส์ดังกล่าวข้างต้นแล้ว ยังเป็นการออกกำลังอย่างหนึ่งด้วยการเดินด้วย

ในทางแพทย์ พบว่า การออกกำลังสามารถยืดชีวิตได้ 2 – 4 ปี ขึ้นอยู่กับว่าออกกำลังหนักมากน้อยแค่ไหน

เช่น คนที่อายุ 50 ปี หากออกกำลังด้วยการเดิน ขี่จักรยาน ทำสวน อยู่เป็นประจำเป็นเวลา 2 ปี สามารถยืดอายุให้เพิ่มขึ้นได้ 1.8 ปี

หากออกกำลังอย่างหนักหน่วง สามารถยืดอายุได้ถึง 3.4 ปี ในช่วงระยะเวลาที่ศึกษา 12 ปี

(J Aging Res v.2012; 2012 PMC3395188 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3395188/)

นักวิทยาศาสตร์ได้ศึกษาทดลองในหนูให้ออกกำลังช่วงสั้น ๆ ซึ่งเทียบเท่ากับคนเราเดิน 4,000 ก้าว พบว่าการออกกำลังกายช่วงสั้นๆ ช่วยให้สมองส่วนความจำที่ hippocampus ทำงานดีขึ้น ซึ่งทำหน้าที่ในการเรียนรู้และความทรงจำ ตลอดถึงการจัดระเบียบข้อมูลและการจัดเก็บความทรงจำ และมีบทบาทสำคัญในการช่วยลดโรคอัลไซเมอร์ความจำเสื่อมและลดปัญหาเรื่องการทำความเข้าใจได้ด้วย

(https://www.cookinglight.com/news/exercise-benefits-dementia-risk

***การพยาบาลและสาธารณสุข***

เป็นเรื่องที่น่าอัศจรรย์ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมีพระชนมายุยืนยาวถึง 80 พรรษา เช่นเดียวกันกับ พระเจ้าปเสนทิโกศล ซึ่งอายุเท่าพระศาสดา นอกจากนี้ พระมหากัสสปเถระซึ่งเป็นประธานในการทำปฐมสังคยนา กล่าวกันว่า ท่านมีอายุยืนถึง 100 พรรษา ทั้งๆที่ท่านใช้ชีวิตอยู่ด้วยธุดงควัตรตลอดชีวิตก็ตาม และท่านเป็นสังฆปรินายกองค์แรกของนิกายฌาน หรือ ธยานะ ซึ่งแพร่หลายไปในประเทศจีน และเป็นต้นสายของนิกายเซนในกาลต่อมาเมื่อเผยแพร่ไปถึงประเทศญี่ปุ่น และพระอานนท์ซึ่งเป็นพระอุปัฏฐากของพระศาสดาและเป็นสังฆปรินายกองค์ที่ 2 ของนิกายฌานหรือเซนนี้ ก็มีอายุยืนถึง 120 พรรษา เช่นเดียวกับพระอัยยิกา(ย่า)ของพระเจ้าปเสนทิโกศล *(อัยยิกาสูตร พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ 15 ข้อที่ 399 หน้า 119)* จึงแสดงถึงความเจริญอย่างมากในด้านสาธารณสุขในประเทศอินเดียแม้จะเป็นสมัยพุทธกาลเมื่อกว่า 2,600 ปีมาแล้วก็ตาม ทำให้ชีวิตยืนยาวไม่น้อยไปกว่า หรืออาจมีอายุยืนกว่ามนุษย์ในยุคปัจจุบัน ซึ่งอายุโดยเฉลี่ยตกประมาณ 78.87 ปีในประเทศสหรัฐฯในยุคปัจจุบันเมื่อปีค.ศ. 2019/พ.ศ. 2562

แต่บางส่วนอาจจะเกี่ยวเนื่องกับสารพันธุกรรม เช่น ในปัจจุบัน ชาว Hunza ซึ่งอาศัยอยู่ในบริเวณภูเขาทางตอนเหนือของประเทศปากีสถานในหุบเขา Hunza ในเทือกเขาหิมาลัย มีอายุยืนถึง 120 ปี อายุยืนกว่าใครๆในโลกยุคปัจจุบัน ซึ่งสันนิษฐานว่า อาจมีส่วนช่วยจากสารพันธุกรรมที่ดี มีสุขภาพแข็งแรง และไม่เป็นมะเร็ง และขยันขันแข็งในการทำนา อาศัยอยู่ในภูมิอากาศที่อากาศบริสุทธิ์ และยังสามารถตั้งครรภ์และมีลูกได้แม้บางรายจะอยู่ในวัย 60 ปีแล้วก็ตาม แสดงถึงว่ารังไข่ยังหลั่งฮอร์โมนเพศได้ดีอยู่

พระพุทธองค์ทรงตระหนักถึงความสำคัญในด้านสาธารณสุขเป็นอย่างดียิ่ง โดยเฉพาะเมื่อมีภิกษุสงฆ์กลุ่มใหญ่อาศัยอยู่ด้วยกัน เช่น ในวันมาฆบูชา มีสงฆ์พำนักอยู่ในที่เดียวกัน 1,250 รูป จะต้องมีระเบียบแบบแผนในการรักษาสุขภาพ ความสะอาด และหลักสาธารณสุขที่ถูกต้องอย่างดียิ่ง มิฉะนั้น อาจมีโอกาสสูงต่อการเกิดโรคระบาดในสงฆ์หมู่ใหญ่นั้นๆได้

## *การดูแลผู้ป่วยไข้*

### *เรื่องของพระปูติคัตตติสสเถระ ผู้มีกายเน่า ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงพยาบาลรักษาเอง*

กุลบุตรชาวกรุงสาวัตถีผู้หนึ่ง ฟังธรรมกถาในสำนักของพระพุทธเจ้า เกิดความเลื่อมใส ถวายชีวิตในพระศาสนา ได้บรรพชาอุปสมบทแล้ว ได้ชื่อว่า พระติสสเถระ




ต่อมา ท่านเกิดเป็นโรค มีตุ่มผุดขึ้นทั่วร่างกาย ตุ่มเหล่านี้โตขึ้นเรื่อย ๆ จนแตกมีน้ำเลือดและหนองไหลออกมา (อาจจะเป็นโรค Bullous Pemphigoid) จนท่านได้ชื่อว่า *พระปูติคัตตติสสเถระ (พระติสสเถระผู้มีกายเน่า)* ผ้านุ่งและผ้าห่มเปื้อนด้วยหนองและเลือด พวกภิกษุไม่สามารถจะดูแลท่านได้ จึงทอดทิ้งท่านไว้อย่างนั้น

เมื่อพระพุทธเจ้าทรงทราบว่าพระเถระถูกทอดทิ้งไม่มีคนดูแล จึงเสด็จออกจากพระคันธกุฎี เสด็จไปสู่โรงไฟ ทรงต้มน้ำร้อนเอง แล้วเสด็จไปจับปลายเตียงที่พระปูติคัตตติสสเถระนอนอยู่ เมื่อภิกษุทั้งหลายเห็นพระผู้มีพระภาคเสด็จไป ก็ได้ช่วยพระผู้มีพระภาคพยาบาลท่านพระปูติคัสสติสสเถระ โดยให้ท่านสรงน้ำร้อนและช่วยกันเปลี่ยนจีวรให้สะอาดกาย สบายใจ ตามรับสั่งของพระผู้มีพระภาค

เมื่อท่านพระปูติคัสสติสสเถระได้อาบน้ำชำระร่างกายแล้ว รู้สึกปลอดโปร่งสะอาดดีแล้ว ก็พร้อมที่จะรับฟังพระธรรม พระผู้มีพระภาคก็ทรงแสดงธรรมให้พิจารณากายสังขาร เมื่อจบพระธรรมเทศนาท่านก็บรรลุเป็นพระอรหันต์และปรินิพพาน (การตายของพระอรหันต์)

พระคาถาที่ตรัสสอนนั้น ให้พิจารณากายสังขาร *(ซึ่งมักใช้ในพิธี **"บังสุกุลเป็น"** ในปัจจุบัน)*

*"อจิรํ วตยํ กาโย"* *กายนี้ไม่นานเลย*
*"ปฐวึ อธิเสสฺสติ"* *จักนอนทับถมแผ่นดิน*
*"อเปตวิญฺญาโณ"* *เมื่อปราศจากวิญญาณคือตายแล้ว*
*"ฉุฑฺโฑ"* *เขาก็เอาไปทิ้ง*
*"นิรตฺถํ กลิงฺครํ"* *เป็นของหาสาระแก่นสารทำประโยชน์อะไรมิได้ เหมือนขอนไม้หรือท่อนกล้วย ฉะนั้น*

*(เมื่อระลึกได้เสมอๆเช่นนี้ จักไม่ประมาทปล่อยอายุขัยวันคืนเดือนปีให้ล่วงไปเสียเปล่า จะได้ขวนขวายเร่งรีบบำเพ็ญประโยชน์ตนประโยชน์ผู้อื่นให้ถึงพร้อม หรือให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาท ให้สมกับเกิดมาเป็นมนุษย์ได้พบพระพุทธศาสนา)*

บุพกรรมของปูติคัตตติสสเถระ

กายของติสสะเกิดเน่าเปื่อย และกระดูกทั้งหลายแตก ก็ด้วยผลของการทุบกระดูกนกทั้งหลายเมื่อในอดีตชาติ

ติสสะเถระบรรลุพระอรหัต ก็ด้วยผลของการถวายบิณฑบาตอันมีรสแก่พระพุทธเจ้ากัสสปะ

*(พระปูติคัตตติสสเถระ คาถาธรรมบท จิตตวรรค พระไตรปิฎก ฉบับมหามกุฏ เล่มที่ 40 หน้า 435 – 440)*

### *เรื่องพระภิกษุอาพาธด้วยโรคท้องร่วง*

[166] ก็โดยสมัยนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคท้องร่วง นอนจมกองมูตร(ปัสสาวะ)กองคูถ(อุจจาระ) ของตนอยู่ ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคมีท่านพระอานนท์เป็นปัจฉาสมณะ(พระผู้ติดตาม) เสด็จพระพุทธดำเนินไปตามเสนาสนะ ได้เสด็จเข้าไปทางที่อยู่ของภิกษุรูปนั้น ได้ทอดพระเนตรเห็นภิกษุรูปนั้น นอนจมกองมูตรกองคูถของตนอยู่ ครั้นแล้วเสด็จเข้าไปใกล้ภิกษุรูปนั้น แล้วตรัสถามว่า เธออาพาธเป็นโรคอะไรภิกษุ?

ภิ. ข้าพระพุทธเจ้าอาพาธเป็นโรคท้องร่วง พระพุทธเจ้าข้า.

พ. เธอมีผู้พยาบาลไหมเล่า ภิกษุ?

ภิ. ไม่มี พระพุทธเจ้า.

พ. เพราะเหตุไร ภิกษุทั้งหลายจึงไม่พยาบาลเธอ?

ภิ. เพราะข้าพระพุทธเจ้ามิได้ทำอุปการะแก่ภิกษุทั้งหลาย ฉะนั้นภิกษุทั้งหลายจึงไม่พยาบาลข้าพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าข้า.

จึงพระผู้มีพระภาครับสั่งกะท่านพระอานนท์ว่า อานนท์ เธอไปตักน้ำมา เราจักสรงน้ำภิกษุรูปนี้.

ท่านพระอานนท์ทูลรับสนองพระพุทธบัญชาว่า เป็นดังนั้น พระพุทธเจ้าข้า ดังนี้แล้ว ตักน้ำมาถวาย พระผู้มีพระภาคทรงรดน้ำ ท่านพระอานนท์ขัดสี พระผู้มีพระภาคทรงยกศีรษะ ท่านพระอานนท์ยกเท้าแล้ววางบนเตียง

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาครับสั่งให้ประชุมภิกษุสงฆ์ ในเพราะเหตุเป็นเค้ามูลนั้น ในเพราะเหตุแรกเกิดนั้น แล้วทรงสอบถามภิกษุทั้งหลายว่า ในวิหารหลังโน้น มีภิกษุอาพาธหรือ ภิกษุทั้งหลาย?

ภิ. มี พระพุทธเจ้าข้า

พ. ภิกษุรูปนั้นอาพาธเป็นโรคอะไร ภิกษุทั้งหลาย?

ภิ. ท่านรูปนั้น อาพาธเป็นโรคท้องร่วง พระพุทธเจ้าข้า.

พ. ภิกษุรูปนั้น มีผู้พยาบาลไหมเล่า ภิกษุทั้งหลาย?

ภิ. ไม่มี พระพุทธเจ้า

พ. เพราะเหตุไร ภิกษุทั้งหลายจึงไม่พยาบาลเธอ?

ภิ. เพราะท่านรูปนั้นมิได้ทำอุปการะแก่ภิกษุทั้งหลาย ฉะนั้น ภิกษุทั้งหลายจึงไม่พยาบาลท่านรูปนั้น พระพุทธเจ้าข้า.

พ. ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไม่มีมารดาไม่มีบิดา ผู้ใดเล่าจะพึงพยาบาลพวกเธอ ถ้าพวกเธอจักไม่พยาบาลกันเอง ใครเล่าจักพยาบาล

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดจะพึงอุปัฏฐากเรา ผู้นั้นพึงพยาบาลภิกษุอาพาธ

ถ้ามีอุปัชฌายะ อุปัชฌายะพึงพยาบาลจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย

ถ้ามีอาจารย์ อาจารย์พึงพยาบาลจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย

ถ้ามีสัทธิวิหาริก(พระผู้ที่ได้รับการบวชจากพระอุปัชฌาย์องค์นั้น) สัทธิวิหาริกพึงพยาบาลจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย

ถ้ามีอันเตวาสิก(ศิษย์ในปกครอง) อันเตวาสิกพึงพยาบาล จนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย

ถ้ามีภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌายะ ภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌายะพึงพยาบาล จนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย

ถ้ามีภิกษุผู้ร่วมอาจารย์ ภิกษุผู้ร่วมอาจารย์พึงพยาบาลจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย

ถ้าไม่มีอุปัชฌายะ อาจารย์ สัทธิวิหาริก อันเตวาสิก ภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌายะ หรือภิกษุผู้ร่วมอาจารย์ สงฆ์ต้องพยาบาล *ถ้าไม่พยาบาล ต้องอาบัติทุกกฏ.*

*(วินย 5/166/178)*

พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงแบบอย่างในการดูแลสงฆ์ที่ป่วย และทรงสอนให้พระภิกษุสงฆ์พึงดูแลกันเองในยามเจ็บป่วย อย่าทอดทิ้งกัน ประดุจหนึ่งว่า ถวายการดูแลต่อพระพุทธองค์เอง

เหตุการณ์นี้ ได้เป็นที่มาของสถานปฐมพยาบาลและโรงพยาบาล ซึ่งพระเจ้าอโศกมหาราชได้นำไปใช้เป็นตัวอย่างในการสร้างโรงพยาบาลให้ประชาราษฎร์และโรงพยาบาลสัตว์ ในกาลต่อมา (เมื่อประมาณ พ.ศ. 230 – 250 หรือราวๆ 300 ก่อนคริสตกาล ซึ่งเป็นระยะเดียวกับโรงพยาบาล Asclepeia ของกรีกที่เกิดขึ้นเป็นแห่งแรกในโลก)

โรงพยาบาลของหมอชีวกโกมารภัจจ์ซึ่งเป็นแพทย์ประจำพระองค์ของพระพุทธเจ้าและพระเจ้าพิมพิสาร (ในสมัยเมื่อประมาณ 2,600 ปีก่อน จึงนับว่าเก่ากว่าโรงพยาบาล Asclepeia ของกรีก และอาจนับเป็นสถานพยาบาลแห่งแรกในโลก)

“ชีวกัมพวัน” หรือพระอารามสวนมะม่วง เป็นสวนป่ามะม่วง ที่หมอชีวกโกมารภัจจ์ อุทิศถวายเป็นสังฆาราม แด่พระพุทธเจ้าและพระภิกษุสงฆ์ ซึ่งมีสถานพยาบาลอยู่ด้วย ปัจจุบันเหลือซากโบราณสถานให้เห็นเป็นซากหินเรียงรายกันอยู่ที่ชานเมืองราชคฤห์ ณ ตีนเขาคิชฌกูฏ โรงพยาบาลหมอชีวกโกมารภัจจ์ ถือได้ว่าเป็นโรงพยาบาลแห่งแรกในพระพุทธศาสนา

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ยังได้ตรัสถึงลักษณะของคนไข้ที่ดีหรือผู้ที่พยาบาลง่าย และคนไข้ที่เลวหรือผู้ที่พยาบาลยาก มีลักษณะอย่างไร ตลอดถึงผู้รักษาพยาบาล นั่นคือ แพทย์และพยาบาลที่ดีและที่เลวไว้เป็นที่สังเกตเป็นแนวทางไว้ ดังนี้

หลักฐานที่จารึกไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎก กล่าวไว้ว่าความเจ็บไข้ได้ป่วยของพระภิกษุนั้นมีทั้งระดับธรรมดา ระดับปานกลาง กระทั่งระดับรุนแรง

ส่วนการดูแลรักษามีด้วยกันหลายวิธี ทั้งโดยวิธีทางการแพทย์ และ โดยธรรมะ และโดยการป้องกันการเกิดโรคด้วยข้อปฏิบัติสุขอนามัยในวัตร 14

### *โรคทางกาย – โรคทางใจ*

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงโรคทางกายและโรคทางใจที่รักษาหายและไม่หายไว้ใน ***“คิลานสูตร”*** ดังนี้

[461] ดูกรภิกษุทั้งหลาย คนไข้ 3 จำพวกนี้ มีปรากฏอยู่ในโลก 3 จำพวกเป็นไฉน คือ

(1). คนไข้บางคนในโลกนี้ ได้โภชนะ(อาหาร)ที่สบายหรือไม่ได้ก็ตาม ได้เภสัช(ยา)ที่สบายหรือไม่ได้ก็ตาม ได้อุปัฏฐาก(ผู้ดูแล)ที่สมควรหรือไม่ได้ก็ตาม ย่อมไม่หายจากอาพาธนั้นได้เลย (โรคที่รักษาไม่หาย)

(2). คนไข้บางคนในโลกนี้ ได้โภชนะที่สบายหรือไม่ได้ก็ตาม ได้เภสัชที่สบายหรือไม่ได้ก็ตาม ได้อุปัฏฐากที่สมควรหรือไม่ได้ก็ตาม ย่อมหายจากอาพาธนั้นได้ (นั่นคือ หายเอง)

(3). คนไข้บางคนในโลกนี้ ได้โภชนะที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย ได้เภสัชที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย ได้อุปัฏฐากที่สมควรจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บรรดาคนไข้ 3 จำพวกนั้น เพราะอาศัยคนไข้ผู้ที่ได้โภชนะที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย ได้เภสัชที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย ได้อุปัฏฐากที่สมควรจึงจะหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย นี้เราจึงอนุญาตคิลานภัต(อาหารที่จัดถวายภิกษุไข้) อนุญาตคิลานเภสัช(ยาสำหรับภิกษุไข้) อนุญาตคิลานุปัฏฐาก(ผู้ดูแลไข้)ไว้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย และก็เพราะอาศัยคนไข้เช่นนี้ ถึงคนไข้อื่นก็ควรได้รับการบำรุง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย คนไข้ 3 จำพวกนี้แล มีปรากฏอยู่ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฉันนั้นเหมือนกัน บุคคลซึ่งเปรียบด้วยคนไข้ 3 จำพวกนี้ มีปรากฏอยู่ในโลก

บุคคลผู้เปรียบด้วยคนไข้ 3 จำพวกนั้นเป็นไฉน คือ

(1). บุคคลบางคนในโลกนี้ ได้เห็นพระตถาคตหรือไม่ได้เห็นก็ตาม ได้ฟังธรรมวินัยที่พระตถาคตประกาศแล้วหรือไม่ได้ฟังก็ตาม ย่อมไม่หยั่งลงสู่ความเห็นชอบในกุศลธรรม คือ ***จตุรมรรค*** (ทาง 4 สาย 1. สมถะนำวิปัสสนา 2.วิปัสสนานำสมถะ 3.สมถะควบคู่วิปัสสนา 4.ใจสงบเองเมื่อไม่ฟุ้งซ่าน)ได้เลย

(2). บุคคลบางคนในโลกนี้ ได้เห็นพระตถาคตหรือไม่ได้เห็นก็ตาม ได้ฟังธรรมวินัยที่พระตถาคตประกาศแล้วหรือไม่ได้ฟังก็ตาม ย่อมหยั่งลงสู่ความเห็นชอบในกุศลธรรม คือ จตุรมรรค

(3). บุคคลบางคนในโลกนี้ ได้เห็นพระตถาคต จึงหยั่งลงสู่ความเห็นชอบในกุศลธรรม คือ จตุรมรรค เมื่อไม่ได้เห็นย่อมไม่หยั่งลงสู่ความเห็นชอบ ได้ฟังธรรมวินัยที่พระตถาคตประกาศแล้ว จึงหยั่งลงสู่ความเห็นชอบในกุศลธรรมคือ จตุรมรรค เมื่อไม่ได้ฟังย่อมไม่หยั่งลงสู่ความเห็นชอบ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บรรดาบุคคลทั้ง 3 จำพวกนั้น เพราะอาศัยบุคคลผู้ที่ได้เห็นพระตถาคต จึงหยั่งลงสู่ความเห็นชอบในกุศลธรรม คือจตุรมรรค เมื่อไม่ได้เห็นย่อมไม่หยั่งลงสู่ความเห็นชอบ ได้ฟังธรรมวินัยที่

พระตถาคตทรงประกาศแล้ว จึงหยั่งลงสู่ความเห็นชอบในกุศลธรรม คือ จตุรมรรค เมื่อไม่ได้ฟังย่อมไม่หยั่งลง นี้แล เราจึงอนุญาตการแสดงธรรมไว้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย และก็เพราะอาศัยบุคคลนี้ จึงควรแสดงธรรมแม้แก่บุคคลอื่นๆ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลซึ่งเปรียบด้วยคนไข้ 3 จำพวกนี้แล มีปรากฏอยู่ในโลก ฯ

*(คิลานสูตร องฺ.เอก. 20/461/137-138)*

***วิธีการรักษาโรคทางกาย*** สามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ประเภท

(1) การรักษาด้วยสมุนไพร
(2) การรักษาด้วยเทคนิค
(3) การรักษาด้วยพุทธมนต์ และ
(4) การรักษาด้วยการบำเพ็ญภาวนาทางจิต

***การรักษาโรคด้วยสมุนไพร***

การรักษาโรคด้วยสมุนไพรในสมัยพุทธกาล ประกอบด้วยสมุนไพรจากพืช สัตว์ แร่ธาตุ และสมุนไพรหลายตัวมารวมกัน

การรักษาโรคด้วยสมุนไพรมีปรากฏในพระไตรปิฎกว่า

ครั้งพระพุทธเจ้าประทับยังเมืองสาวัตถี มีภิกษุหลายรูปอาพาธ บางรูปต้องการฉันรากไม้เพื่อเป็นยา บางรูปต้องการฉันน้ำฝาดเพื่อเป็นยา บางรูปต้องการฉันใบไม้เพื่อเป็นยา บางรูปต้องการฉันผลไม้เพื่อเป็นยา บางรูปต้องการฉันยางไม้เพื่อเป็นยา บางรูปต้องการฉันยาดองเพราะป่วยเป็นโรคลมในท้อง พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้บัญญัติพระวินัยว่าภิกษุฉันรากไม้ น้ำฝาด ใบไม้ ผลไม้ ยางไม้ และยาดองเพื่อรักษาโรคได้เท่านั้น

หรืออย่างกรณีพระปิลินทวัจฉะอาพาธด้วยโรคลม แพทย์ต้องรักษาท่านด้วยน้ำมันผสมน้ำเมา (เหล้า) พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตยกเว้นให้ภิกษุสามารถฉันน้ำเมาได้ในฐานะที่เป็นยารักษาโรคเท่านั้น

หรือแม้กระทั่งครั้งหนึ่งพระอรหันต์อย่างพระสารีบุตรอาพาธเป็นไข้ตัวร้อน พระมหาโมคคัลลานะผู้เป็นสหายสอบถามอาการ พระสารีบุตรขอให้พระเถระไปเก็บรากและเหง้าบัวมาเพื่อฉันเป็นยาลดไข้ให้ทุเลา พระมหาโมคคัลลานะก็ไปนำรากและเหง้าบัวมาจากสระโบกขรณีมันทากินี พอพระสารีบุตรฉันรากและเหง้าบัวแล้วอาการทุเลาลงจนหายเป็นปกติ

พระสารีบุตรป่วยอีกครั้งเป็นโรคลมเสียดท้อง พระมหาโมคคัลลานะก็ช่วยเหลือโดยการนำกระเทียมมาให้พระสารีบุตรฉัน อาการจึงดีขึ้น

พระพุทธเจ้าทรงเคยถ่ายหนักไม่ออกหลายวัน หมอชีวกโมมารภัจจ์ แพทย์ประจำพระองค์แนะนำให้พระอานนท์ทำพระวรกายของพระพุทธเจ้าให้ชุ่มเป็นเวลา 2 - 3 วัน (น่าจะหมายถึงการเช็ดพระวรกายด้วยน้ำ) หลังจากนั้นพระพุทธเจ้าต้องเสวยยาถ่าย แต่หมอชีวกเกรงว่าการถวายยาเนื้อหยาบแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นเรื่องที่ไม่สมควร (อาจเพราะตอนประชวร พระพุทธเจ้าทรงมีพระชนมายุมากแล้ว) ท่านจึงอบก้านบัวด้วยยาต่าง ๆ สำหรับช่วยขับถ่าย โดยหากทรงสูดดมหนึ่งครั้งจะช่วยให้พระองค์ทรงถ่ายหนักถึง 10 ครั้ง หมอชีวกถวายก้านบัวอบยาแด่พระพุทธเจ้า 3 ก้าน ทำให้พระองค์ทรงถ่ายหนักถึง 30 ครั้ง

ระหว่างที่หมอชีวกทูลลากลับ ในใจคิดว่าพระพุทธเจ้าพึงถ่ายหนักแค่ 29 ครั้งเป็นพอ พระพุทธเจ้าทรงทราบด้วยทิพยญาณจึงถ่ายหนักแค่ 29 ครั้ง เมื่อหมอชีวกเข้าเฝ้าเพื่อตรวจพระอาการ พระพุทธเจ้าตรัสว่าเราถ่าย 29 ครั้ง ตามที่ท่านแนะนำ เรื่องสร้างความอัศจรรย์ใจให้แก่หมอชีวกเป็นอย่างมาก หมอชีวกถวายคำแนะนำพระพุทธเจ้าว่า ห้ามเสวยพระกระยาหารที่ปรุงจากน้ำต้มผักจนกว่าพระอาการหายเป็นปกติ

มีภิกษุและภิกษุณีที่ล้มป่วยพอฉันเนื้อสัตว์แล้วหาย เช่น ภิกษุณีเป็นไข้ ฉันปลาและเนื้อแล้วหาย ภิกษุถูกผีเข้า พอฉันเนื้อสดแล้วหาย เป็นต้น

มีกรณีที่ภิกษุดื่มยาถ่ายแล้วเป็นไข้หนัก อยากฉันน้ำเนื้อต้ม นางสุปปิยาก็อาสาทำมาถวาย นางให้คนใช้ไปซื้อเนื้อที่ตลาด แต่กลับไม่มีเนื้อขาย นางสุปปิยาต้องแล่เนื้อขาของตนเองปรุงเป็นน้ำเนื้อต้มแล้วให้คนใช้นำไปถวายพระภิกษุรูปนั้น พระพุทธเจ้าเสด็จมายังเรือน ด้วยพุทธคุณทำให้แผลที่ขาของนางหาย (พระพุทธองค์ทรงบัญญัติพระวินัย ห้ามภิกษุฉันเนื้อมนุษย์ เนื้อช้าง เนื้อม้า เนื้อสุนัข เนื้องู เนื้อราชสีห์ เนื้อเสือโคร่ง เนื้อเสือเหลือง เนื้อหมี เนื้อเสือดาว รูปใดฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ)

พระเวลัฏฐสีละ พระอุปัชฌาย์ของพระอานนท์ป่วยเป็นโรคฝีดาษ ก็รักษาด้วยหินผสมขี้วัว (โคมัย) แต้มตามจุดฝี

พระภิกษุถูกงูกัด พระพุทธเจ้าทรงให้รักษาด้วยยามหาวิกัฏ 4 อย่าง คือ คูถ(อุจจาระ) มูตร (ปัสสาวะ) เถ้า ดิน

พระพุทธเจ้าตรัสถึงการที่ปราศจากโรคคือไม่เบียดเบียนสัตว์และกินอาหารแต่น้อย โรคก็จะไม่เบียดเบียน

*(ปานเทพ พัวพงษ์พันธ์: MGR Online 12 ต.ค. 2555, ที่มา: การรักษาโรคในพระไตรปิฎก โดย วิโรจน์ นาคชาตรี)*

***การดูแลรักษาด้วยวิธีทางการแพทย์***

หมายถึงการรักษาด้วยยา บางครั้งอาศัยพระภิกษุดูแลกันเอง บางครั้งพระพุทธเจ้าก็ลงมาดูแลด้วยพระองค์เอง และบางครั้งก็อาศัยหมอชาวบ้านมาช่วยดูแล ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ในเวลานั้น ยาที่ใช้ส่วนมากเป็นยาพื้นบ้าน ใน***เภสัชชขันธกะ*** ได้พรรณนาถึงยาชนิดต่าง ๆ ที่ใช้กันอยู่ในสมัยนั้น

*(พระไตรปิฎกเล่มที่ 5 พระวินัยปิฎกเล่มที่ 5 [ฉบับมหาจุฬาฯ] มหาวรรค ภาค 2)*

(186). รวมเรื่องที่มีในเภสัชชขันธกะ

เรื่องภิกษุอาพาธในฤดูสารท เรื่องเภสัช 5 ในเวลาวิกาล

เรื่องน้ำมันเหลวที่เป็นยา เรื่องรากไม้ที่เป็นยา เรื่องรากไม้บดที่เป็นยา เรื่องน้ำฝาดที่เป็นยา เรื่องใบไม้ที่เป็นยา เรื่องผลไม้ที่เป็นยา เรื่องยางไม้ที่เป็นยา เรื่องเกลือที่เป็นยา

เรื่องมูลโคดับกลิ่นตัว เรื่องยาผงและเครื่องร่อนยา เรื่องเนื้อดิบและเลือดสด

เรื่องยาหยอดตา เรื่องเครื่องบดยาผสมยาตา เรื่องกลักยาตา เรื่องกลักยาตาชนิดต่างๆ เรื่องกลักยาตาไม่มีฝาปิด เรื่องไม้ป้ายยาตา เรื่องที่เก็บไม้ป้ายยาตา

*(เภสัชชขันธกะ พระวินัยปิฎก มหาวรรค 6. พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 5 หน้า 141)*

เรื่องถุงกลักยาตา เรื่องเชือกผูกเป็นสายสะพาย เรื่องน้ำมันทาศีรษะ เรื่องนัตถุ์ยา เรื่องกล้องยานัตถุ์ เรื่องสูดควัน กล้องสูดควัน และฝาปิดกล้องสูดควัน เรื่องถุงกล้องสูดควัน

เรื่องน้ำมันหุง เรื่องน้ำเมาเจือในน้ำมันหุง เรื่องน้ำมันเจือด้วยน้ำเมามากเกินไป เรื่องทรงอนุญาตน้ำมันเจือน้ำเมามากใช้เป็นยาทา เรื่องลักจั่น เรื่องการรมเหงื่อ เรื่องรมด้วยใบไม้ เรื่องการรมใหญ่ เรื่องการรมด้วยใบไม้ต่างๆ

เรื่องอ่างน้ำ เรื่องระบายโลหิตออก เรื่องใช้เขาสัตว์กอก ระบายโลหิตออก เรื่องยาทาเท้า เรื่องปรุงน้ำมันทาเท้า เรื่องผ่าฝี เรื่องน้ำฝาด เรื่องงาบด เรื่องยาพอก เรื่องผ้าพันแผล เรื่องชะแผลด้วยน้ำแป้งเมล็ดผักกาด เรื่องรมแผลด้วยควัน เรื่องใช้ก้อนเกลือตัดเนื้องอก เรื่องน้ำมันทาแผล เรื่องผ้าปิดกันน้ำมันไหลเยิ้ม

เรื่องยามหาวิกัฏ 4 อย่าง เรื่องรับประเคน

เรื่องดื่มน้ำเจือคูถ (อาจเพื่อเสริมสร้าง microbiome)

เรื่องภิกษุโดนยาแฝด (โดนทำสเน่ห์) ดื่มน้ำที่ละลายจากดินติดผาลไถ (เพื่อดูดพิษ) เรื่องดื่มน้ำด่างดิบ เรื่องดื่มน้ำสมอดองมูตรโค

เรื่องไล้ทาของหอม เรื่องดื่มยาถ่าย เรื่องน้ำข้าวใส

เรื่องน้ำต้มถั่วเขียวไม่ข้น เรื่องน้ำต้มถั่วเขียวข้น

ยาชนิดต่างๆ เช่น

ชนิดที่เป็นรากไม้ ได้แก่ ขมิ้น ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อุตพิต ข่า แฝก แห้วหมู เหง้าบัว รากบัว เป็นต้น

น้ำฝาดที่เป็นยา ได้แก่ น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดโมกมัน น้ำฝาดขี้กา น้ำฝาดบอระเพ็ด น้ำฝาดกระถินพิมาน เป็นต้น

ยาชนิดที่ใช้ใบ ได้แก่ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบขี้กา ใบแมงลัก ใบฝ้าย เป็นต้น

ยาชนิดที่ใช้ผล ได้แก่ ลูกพิลังคะ ดีปลี พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผลโกศ เป็นต้น

ยาชนิดที่ใช้ยางไม้ ได้แก่ หิงคุ ยางเคี่ยวจากหิงคุ ยางเคี่ยวจากเปลือกหิงคุ ยางจากยอดตันตกะ ยางจากใบตันตกะ ยางจากการเคี่ยวก้านตันตกะ กำยาน เป็นต้น

นอกจากยาที่ได้จากธรรมชาติแล้ว ยังมียาที่ได้จากคน สัตว์ เช่น การใช้สมอดองน้ำปัสสาวะโค หรือน้ำปัสสาวะคน การใช้อุจจาระของคนผสมเป็นตัวยาแก้พิษ

อย่างไรก็ตาม ยังปรากฏหลักฐานว่า

## *ในสมัยพุทธกาลนั้นรู้จักวิธีการผ่าตัดแล้ว*

ในคัมภีร์วินัยปิฎก มหาวรรค เล่มที่ 5 ได้พรรณนาถึงการผ่าตัดไว้คร่าวๆ ว่า

“หมอตรวจดูอาการของคนไข้เสร็จแล้ว สั่งให้คนที่เหลือออกไป ขึงม่าน จับคนไข้มัดไว้กับเสา จากนั้นก็ผ่าหนังท้อง นำเนื้องอกที่ลำไส้มาตรวจดู ตัดเนื้องอกในลำไส้ออก สอดลำไส้กลับไว้ตามเดิมแล้วเย็บหนังท้องแล้ว ทายาสมานแผล”

หมอชีวกโกมารภัจจ์ได้ผ่าเปิดหนังศรีษะออกตามแนวประสานกระโหลกศรีษะของเศรษฐีเมืองราชคฤห์ซึ่งปวดศีรษะอยู่ 7 ปี จากนั้นจึงใช้คีมคีบพยาธิออกมา พบว่ามีพยาธิตัวใหญ่ 1 ตัว และตัวอ่อนอีกเป็น

จำนวนมาก ท่านค่อยๆ คีบออกจนหมดแล้วใช้น้ำยาสมุนไพรล้างชำระจนสะอาด เรียบร้อยแล้วจึงจัดการเย็บปิดแผล หลังการผ่าตัด เศรษฐีนอนพักฟื้นอยู่ 21 วันก็หายดี

หมอชีวกโกมารภัจจ์ยังได้ทำการรักษาเศรษฐีบุตรชาวพระนครพาราณสี ผู้ป่วยเป็นโรคเนื้องอกที่ลำไส้ โดยการผ่าตัดนำเนื้องอกนั้นออกมา และหายเป็นปกติ

*(ชีวกโกมารภัจจ์ - พระไตรปิฎก เล่มที่ 5 ข้อ 129-134 หน้า 136-146)*

แสดงให้เห็นว่าการแพทย์ได้เจริญมากแล้วในอินเดียสมัยเมื่อ 2,600 ปีก่อน มีการผ่าตัดสมองและลำไส้เอาพยาธิและเนื้องอกออก ให้หายเป็นปกติได้

## *การดูแลรักษาด้วยธรรมะ*

ในพระไตรปิฎกจะพบว่ามีการใช้ 2 วิธีด้วยกันคือ

1. ใช้สวดให้คนป่วยฟัง และ

2. คนป่วยนำหลักธรรมมาปฏิบัติเพื่อระงับความเจ็บไข้

การสวดพระปริตร หมายถึง การใช้บทสวดต่างๆ สาธยายให้คนป่วยฟัง การฟังสาธยายธรรม ทำให้กายผ่อนคลายไม่เครียดได้

เมื่อกายผ่อนคลายไม่เครียด จิตก็ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว สามารถใช้ปัญญาพิจารณาเข้าถึงความจริงแห่งชีวิต และทำจิตให้มีสุขภาพสมบูรณ์เต็มที่ กายที่เครียดจากความเจ็บไข้ก็จะผ่อนคลาย ปรับเข้าสู่สภาพปกติได้ง่าย

กรณีดังกล่าวนี้ พบทั้งกรณีการสวดให้ฆราวาสญาติโยมฟัง

การสวดให้พระภิกษุด้วยกันฟัง รวมกระทั่งการสวดให้พระพุทธเจ้าฟัง

การสวดในลักษณะดังกล่าว ส่งผลหลายลักษณะ เช่น ในรายที่อาการหนัก ไม่ไหว ไม่รอดแล้ว ก็ถือเป็นการช่วยประคองจิตให้อยู่ในฐานะที่ควรที่เหมาะสม อย่างน้อยก็พอจะประกันได้ว่า หากตายไปในสภาพจิตแบบนี้ ไม่ไปสู่ทุคติแน่นอน

ข้อนี้ได้กลายมาเป็นแบบแผนสำหรับการปฏิบัติของชาวพุทธในปัจจุบัน ในกรณีญาติพี่น้องพิจารณาแล้วเห็นว่า ผู้ป่วยไม่รอดแล้วก็จะนิยมนิมนต์พระมาสวด และเรียกการสวดชนิดนี้ตามภาษาชาวบ้านง่ายๆ ว่า *"สวดตัดกรรม"*

ในรายที่เป็นพระสงฆ์สาวก ท่านได้รับการฝึกจิตมาดีแล้ว มีพลังจิตสูง การสวดพระปริตรจะส่งผลให้หายจากอาการป่วยไข้ได้ การรักษาโรคด้วยการสวดพระปริตรให้ฟังจึงพบเห็นได้บ่อยทั้งในคัมภีร์พระไตรปิฎกและคัมภีร์อรรถกถา

ส่วนการนำหลักธรรมมาปฏิบัติเพื่อระงับความเจ็บป่วย เช่น อิทธิบาท 4 อันมี ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา

มีอานุภาพตรงที่ทำให้เราได้เรียนรู้ชีวิตจากความเจ็บไข้ เรียนรู้โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นกับตนและหาหนทางเยียวยาแก้ไขเพื่อระงับความเจ็บปวดให้บรรเทาเบาบางไป เมื่อมีอิทธิบาท 4 เราก็จะมีความหนักแน่น อดทน สืบค้นหาเหตุแห่งความเจ็บไข้ ทำให้เราได้เรียนรู้โรคภัยต่างๆ ที่เกิดกับตน จนเข้าใจโรคและวิธีการเยียวยารักษาได้

แต่ที่เน้นเป็นการเฉพาะก็เห็นจะเป็น ในมหาสติปัฏฐานสูตรและอานาปานสติสูตร ได้พูดถึงการเจริญสติและการทำสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ทั้ง 2 พระสูตรนี้ นับว่าเป็นยอดของการทำกายและใจให้สงบผ่อนคลายไม่เครียด โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ประสบกับโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ทางกายและใจ การเจริญสติทุกขณะที่เคลื่อนไหวและการทำสมาธิ ย่อมช่วยให้จิตตั้งมั่น สงบ ผ่อนคลาย เมื่อกายผ่อนคลาย อวัยวะต่างๆ ก็จะทำงานปกติมีดุลยภาพ ร่างกายก็สามารถซ่อมแซม ทำลาย และต่อต้านโรคที่คุมคามเราได้

### *การป้องกันการเกิดโรคด้วยข้อปฏิบัติสุขอนามัยในวัตร14*

นับได้ว่าพระพุทธองค์ได้วางหลักการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ซึ่งนำไปสู่การดูแลป้องกันตัวเองจากทุกข์และโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นธรรมเพื่อส่งเสริมความเป็นมนุษย์ ธรรมเพื่อดำเนินชีวิตให้งอกงาม ธรรมเพื่อส่งเสริมชีวิตที่ดีร่วมกัน ธรรมเพื่อชีวิตครอบครัว ธรรมเพื่อความสัมพันธ์ในสังคม ธรรมเพื่อความอยู่ดีทางเศรษฐกิจ และธรรมสำหรับภิกษุสงฆ์ ฯลฯ

พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้มากมายหลายแห่งด้วยกัน รวมทั้งวัตรปฏิบัติที่พูดถึงมารยาท ความสะอาด และความเป็นระเบียบเรียบร้อยของภิกษุสงฆ์ ไม่เว้นแม้แต่เรื่องถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เรื่องการล้างบาตร การขบฉัน ฯลฯ ล้วนแสดงให้เห็นถึงสุขอนามัยที่พระพุทธองค์ตรัสสอนภิกษุมา

เช่น วัตรปฏิบัติเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย 1 ใน 14 ข้อ ที่พระสงฆ์ต้องถือปฏิบัติขณะพำนักอยู่ที่ใดที่หนึ่ง ซึ่งจัดว่าเป็นสุขอนามัยขั้นพื้นฐานสำคัญของพระสงฆ์ นอกจากหลักธรรมที่กล่าวมาข้างต้น เพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บอันเนื่องมาจากความสกปรกรกรุงรังของเครื่องใช้ไม้สอยต่างๆ ในที่อยู่อาศัย

โดยนัยนี้ก็จะเห็นว่า พระพุทธองค์นั้นนับเป็นยอดในการรักษาความสะอาดของอาคารสถานที่และเครื่องใช้ไม้สอยต่างๆ ด้วยเช่นกัน ไม่ใช่สะอาดแต่จิตใจแต่ฝ่ายเดียว ต้องสะอาดด้านในและด้านนอกด้วย

ในหมู่ภิกษุสงฆ์นั้น ความรู้ด้านต่างๆ เกี่ยวกับการจัดการดูแลสุขภาพสืบสายมาจากสมัยพุทธกาล โดยมีพระไตรปิฎกเป็นหลักฐานสำคัญที่บันทึกหลักธรรมคำสอน พระวินัย หรือข้อปฏิบัติสำหรับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม และเรื่องราวต่างๆ ของพระพุทธองค์และภิกษุสงฆ์ไว้มากมาย ครอบคลุมในทุกมิติที่เกี่ยวข้องกับชีวิตทั้งหมด

เราจึงเห็นภิกษุสมัยพุทธกาลและหลังพุทธกาล มีบทบาทในการดูแลสุขภาพของผู้คนในชุมชนหมู่บ้าน แต่ละท่านแต่ละวัดใช้วิธีหลากหลายแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น มีทั้งที่เข้าไปสงเคราะห์ชาวบ้านในเรื่องของสุขภาพกายและสุขภาพใจโดยตรง เช่น เข้ามาทำหน้าที่เป็นหมอยาช่วยแนะนำและรักษาโรคให้กับชาวบ้านตามโอกาส หรือช่วยบำบัดทางด้านจิตใจให้กับชาวบ้าน ด้วยการแนะนำให้คำปรึกษาหรือว่าสาธยายธรรมให้คนป่วยฟัง

สาธารณสุขมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะ มีพระสงฆ์อยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมาก ซึ่งบวชมาจากทุกวรรณะบางครั้งมีพระสงฆ์มากนับเป็นพันก็มี เช่น ในวันมาฆบูชา มีสงฆ์เป็นอรหันต์ 1,250 รูป

*(สมเกียรติ มีธรรม, สุขภาพดีมิติพุทธ. แหล่งที่มา: เว็บไซต์สถาบันอ้อผะหญา, http://www.orphya.org/index.php/th/features/104-2013-02-24-03-37-34*

*พระครูศรีปัญญาวิกรม, การแพทย์สมัยพุทธกาล. แหล่งที่มา: http://www.oknation.net/blog/bunruang/2008/08/17/entry-1*

*รวมคำสอนของพระเถระอรหันต์สมัยพุทธกาล.แหล่งที่มา : http://pantip.com/topic/30876909)*

## *ผู้รักษาพยาบาล และ ผู้ป่วยไข้ ที่ดีและที่เลว*

พระพุทธองค์ยังได้ตรัสถึงลักษณะของคนไข้ที่ดีหรือผู้ที่พยาบาลง่าย และคนไข้ที่เลวหรือผู้ที่พยาบาลยาก ว่า ว่ามีลักษณะอย่างไร

ตลอดถึงผู้รักษาพยาบาล นั่นคือคือ แพทย์และพยาบาลที่ดีและที่เลวไว้ให้เป็นที่สังเกตเป็นแนวทางไว้ ดังนี้

### *คนไข้ที่พยาบาลยากและพยาบาลง่าย*

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คนไข้ที่ประกอบด้วยธรรม 5 อย่าง เป็น

*ผู้ที่พยาบาลยาก* คือ




1. มักทำสิ่งซึ่งไม่เป็นที่สบาย๓
2. ไม่รู้ประมาณในสิ่งที่สบาย
3. ไม่กินยา
4. ไม่บอกอาการป่วยตามความจริงแก่ผู้พยาบาล ผู้ปรารถนาสิ่งที่เป็นประโยชน์ ว่าอาการป่วยเพิ่มขึ้น ทุเลาหรือทรงอยู่
5. ไม่อดทนต่อทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้นแล้ว อันเป็นเวทนากล้าแข็ง เจ็บปวด ไม่เป็นที่พอใจถึงขนาดจะคร่าชีวิต

คนไข้ที่ประกอบด้วยธรรม 5 อย่างเหล่านี้แล เป็น***ผู้ที่พยาบาลยาก***

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คนไข้ที่ประกอบด้วยธรรม 5 อย่าง เป็น

*ผู้ที่พยาบาลง่าย* คือ




1. มักทำสิ่งอันเป็นที่สบาย
2. รู้ประมาณในสิ่งอันเป็นที่สบาย
3. กินยา
4. บอกอาการป่วยตามความจริงแก่ผู้พยาบาล ผู้ปรารถนาสิ่งที่เป็นประโยชน์ ว่าอาการป่วยเพิ่มขึ้น ทุเลาลง หรือทรงอยู่
5. อดทนต่อทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้น อันเป็นเวทนากล้าแข็ง เจ็บปวด ไม่เป็นที่พอใจถึงขนาดจะคร่าชีวิต คนไข้ที่ประกอบด้วยธรรม 5 อย่างเหล่านี้แล เป็น ***ผู้พยาบาลง่าย.***"

*(ปฐมอุปัฏฐากสูตรที่ 3 ปัญจกนิบาต อังคุตตรนิกาย 22/123 http://pratripitaka.com/22-123/)*

*แพทย์-พยาบาลผู้ให้การรักษาที่ดี และที่เลว*

***ทุติยอุปัฏฐากสูตร*** ว่าด้วย

***ภิกษุผู้ควรและไม่ควรพยาบาล*** (เทียบเท่า ***แพทย์-พยาบาลที่ดี-ที่เลว***)ภิกษุไข้ สูตรที่ 2

[124] ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้พยาบาลภิกษุไข้ที่เลว (เทียบได้กับ ***แพทย์-พยาบาลที่เลว***)

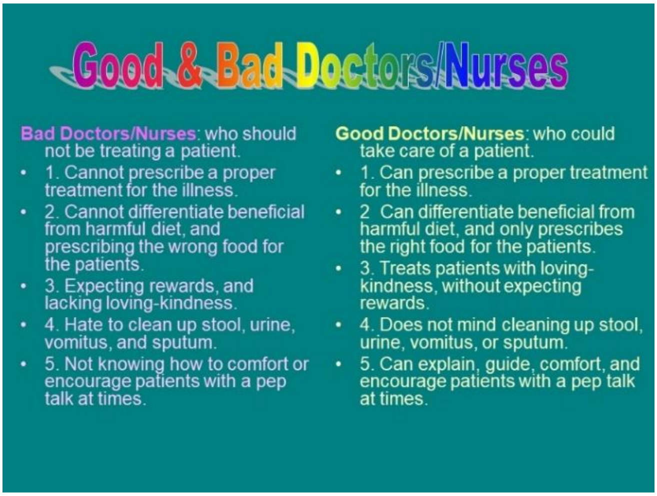
ประกอบด้วยธรรม 5 ประการ ไม่ควรพยาบาลภิกษุไข้ ธรรม 5 ประการ อะไรบ้าง คือ

1. ไม่สามารถจัดยา

2. ไม่ทราบสิ่งที่เป็นสัปปายะและสิ่งที่ไม่เป็นสัปปายะ นำสิ่งที่ไม่เป็น สัปปายะเข้ามา นำสิ่งที่เป็นสัปปายะออกไป

3. เห็นแก่อามิสพยาบาล ไม่มีจิตเมตตาพยาบาล

4. รังเกียจที่จะนำอุจจาระ ปัสสาวะ อาเจียน หรือน้ำลายออกไปทิ้ง




5. ไม่สามารถชี้แจงให้ภิกษุไข้เห็นชัด ชวนใจให้อยากรับเอาไปปฏิบัติ เร้าใจ ให้อาจหาญแกล้วกล้า ปลอบชโลมใจให้สดชื่นร่าเริงด้วยธรรมีกถา ตามกาลอันควร

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้พยาบาลภิกษุไข้ประกอบด้วยธรรม 5 ประการนี้แล ไม่ควรพยาบาลภิกษุไข้ ภิกษุทั้งหลาย

***ภิกษุผู้พยาบาลภิกษุไข้ที่ดี*** (เทียบได้กับ***แพทย์-พยาบาลที่ดี***)

ประกอบด้วยธรรม 5 ประการ ควรพยาบาลภิกษุไข้ ธรรม 5 ประการ อะไรบ้าง คือ

1. สามารถจัดยา

2. ทราบสิ่งที่เป็นสัปปายะ และสิ่งที่ไม่เป็นสัปปายะ นำสิ่งที่ไม่เป็น สัปปายะออกไป นำสิ่งที่เป็นสัปปายะเข้ามา

3. มีจิตเมตตาพยาบาล ไม่เห็นแก่อามิสพยาบาล

4.. ไม่รังเกียจที่จะนำอุจจาระ ปัสสาวะ อาเจียน หรือน้ำลายออกไปทิ้ง

5. สามารถชี้แจงให้ภิกษุไข้เห็นชัด ชวนใจให้อยากรับเอาไปปฏิบัติ เร้าใจ ให้อาจหาญแกล้วกล้า ปลอบชโลมใจให้สดชื่นร่าเริงด้วยธรรมีกถา ตามกาลอันควร

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้พยาบาลภิกษุไข้ประกอบด้วยธรรม 5 ประการนี้แล ควรพยาบาลภิกษุไข้

*(ทุติยอุปัฏฐากสูตรที่ 4 ปัญจกนิบาต อังคุตตรนิกาย 22/124 พระไตรปิฎก http://pratripitaka.com)*

***แพทยศาสตร์และเวชศาสตร์ป้องกัน โดยนายแพทย์ชีวกโกมารภัจจ์แพทย์ประจำพระพุทธองค์***

***ประวัติ*** *ชีวกโกมารภัจจ์* แพทย์ใหญ่ผู้เชี่ยวชาญอย่างยิ่งในสมัยพุทธกาล

ชีวกโกมารภัจจ์ เป็นลูกนางสาลวดี หญิงโสเภณีในเมืองราชคฤห์ เมื่อคลอดบุตรชาย จึงนำไปทิ้งกองขยะ เพราะไม่สามารถสืบสายอาชีพได้ อภัยราชกุมารพบเข้า จึงนำไปเลี้ยงเป็นบุตรบุญธรรมตั้งชื่อให้ว่าชีวกโกมารภัจจ์ แปลว่า ผู้ยังมีชีวิตรอดมาได้ เป็นเด็กที่เฉลียวฉลาดมาก

***เรียนแพทย์ที่ตักกสิลา***

เมื่อเติบโต ทราบว่าตนเป็นเด็กกำพร้า จึงหนีไปกับกองเกวียนพ่อค้าไปยังเมืองตักกสิลา ฝากตัวเป็นศิษย์เรียนวิชาแพทย์กับอาจารย์ทิศาปาโมกข์ชื่อ พระฤาษีโรคาพฤกษตริณณา เรียนอยู่ 7 ปีจนจบ (ปกติหลักสูตรหมอที่ตักกศิลาเรียน 16 ปี)

ปรึกษาอาจารย์ในความรู้ของตนอาจจะไม่สมบูรณ์ อาจารย์จึงสั่งให้ไปหาต้นไม้ ใบไม้ พืชที่ใช้ทำยาไม่ได้ เอามาให้อาจารย์ เขาไปในป่าหาอยู่หลายวัน ไม่พบพืชที่ทำยาไม่ได้ ไปรายงานแบบผิดหวัง กลัวว่าจะถูกตำหนิ แต่อาจารย์บอกว่า เธอเรียนจบแล้ว ออกไปรักษาคนไข้ได้ ลาอาจารย์กลับบ้านเกิดเมืองนอน มุ่งหน้าสู่เมืองราชคฤห์

***คนไข้รายแรก***

เสบียงที่อาจารย์มอบให้ใกล้จะหมด ระหว่างทางได้รักษาภริยาเศรษฐีเมืองสาเกตเป็นโรคปวดศีรษะเป็นเวลา 7 ปี หมอชีวกประกอบยาให้นัตถุ์เข้าทางจมูก ฤทธิ์ยาทำให้คนไข้อาเจียนออกมาทางปาก และหายจากโรค ได้รับค่าตอบแทน 16,000 กหาปณะ ถึงเมืองราชคฤห์ได้เข้าเฝ้าพระอภัยราชกุมาร ได้ถวายเงินรางวัลที่ได้จากการรักษา แต่พระอภัยกุมารนำคืนให้

***ประวัติการรักษาโรคครั้งสำคัญ***

1. รักษาโรคริดสีดวงทวารของพระเจ้าพิมพิสาร จนได้รับราชทานสวนมะม่วง และแต่งตั้งให้เป็นแพทย์หลวง

2. ผ่าตัดเปิดกะโหลกศีรษะเศรษฐีชาวเมืองราชคฤห์ ปวดมาเกือบ 10 ปี

3. ผ่าตัดโรคฝีในลำไส้ให้ลูกชายเศรษฐีในเมืองพาราณสี

4. รักษาโรคปอดของพระเจ้าจัณฑปัชโชต เมืองอุชเชนี แคว้นอวันตี ซึ่งดุร้ายและเกลียดเนยใสที่ต้องใช้เป็นยา

หมอชีวกฯได้ผสมยาโดยเคี่ยวใส่เนยใส นำไปถวายพระเจ้าจัณฑปัชโชต รีบไปที่โรงช้าง เพื่อขอช้างชื่อภัททวดี โดยออกอุบายว่าไปเก็บตัวยาในป่า รีบออกจากกรุงอุชเชนี พระเจ้าจัณฑปัชโชตเสวยแล้ว ตัวยาละลายได้กลิ่นเนยใส ทรงกริ้วมาก รับสั่งให้ทหารไปจับตัวหมอชีวกกลับมาลงโทษ ทหารฝีเท้าเร็วก็ถูกหมอชีวกหลอกให้กินยาระบายจนถ่ายท้องหมดเรี่ยวแรง จนหมอชีวกหลบหนีไปได้

หลังจากนั้น พระเจ้าจัณฑปัชโชต หายเป็นปกติ รู้สึกขอบใจหมอชีวก ได้ราชทานผ้าเนื้อดีจากแคว้นกาสี หมอชีวกเห็นว่าผ้าเนื้อดีสมควรแก่พระบรมศาสดาหรือพระมหากษัตริย์ จึงเก็บรักษาไว้

***แพทย์ประจำองค์พระศาสดาและภิกษุสงฆ์***

พระเจ้าพิมพิสาร ยังมอบให้เป็นแพทย์ประจำองค์พระศาสดาและภิกษุสงฆ์

และเคยได้ถวายการรักษาพระศาสดาครั้งสำคัญ 2 ครั้ง

ครั้งแรก ได้ปรุงยาระบาย เพื่อระบายสิ่งหมักหมมในพระวรกายออก

ครั้งที่สอง ตอนที่พระเทวทัตกลิ้งหินหมายปลงพระชนม์พระศาสดา ทำให้ห้อพระโลหิตที่หัวแม่เท้าจากสะเก็ดหินที่แตกกระจายจากก้อนหินที่ตกลงจากเขา

***กราบทูลขอพรห้ามบวชคนที่มีโรคติดต่อ***

หมอชีวกรักษาพระภิกษุสงฆ์โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย บางคนมาบวชเพื่อหวังรักษาโรค พอหายก็สึกออกไปเป็นโยม บางคนมาบวชหวังรักษาโรคได้นำเชื้อโรคมาแพร่เชื้อภายในวัด ด้วยเหตุดังกล่าว หมอชีวกได้กราบทูลขอพรว่า คนที่มีโรคติดต่อ 5 ชนิด ไม่สามารถบวชได้ในพระพุทธศาสนาคือ

1. กุฏฐัง โรคเรื้อน

2. คัณโฑ โรคฝีดาษ

3. กิลาโส โรคกลาก

4. โสโส โรคไข้มองคร่อ

5. อปมาโร โรคลมบ้าหมู

***กราบทูลขอพรให้ภิกษุรับคฤหบดีจีวรได้***

ก่อนที่จะถวายผ้าเนื้อดีจากแคว้นกาสี ได้กราบทูลขอพรว่า ขอให้ภิกษุรับคฤหบดีจีวรได้ พระพุทธองค์ประทานอนุญาตตามที่ขอ หมอชีวกคงเห็นความลำบากของภิกษุสงฆ์ที่ใช้ผ้าบังสุกุล คือผ้าที่ทิ้งตามกองขยะ หรือผ้าห่อศพที่ทิ้งไว้ตามป่า พระศาสดาทรงแสดงพระธรรมเทศนาอนุโมทนาบุญ จบพระธรรมเทศนาหมอชีวกโกมารภัจได้ดวงตาเห็นธรรมคือพระโสดาบัน

***สร้างวัดชีวกัมพวัน***

วัดชีวกัมพวัน มาคำว่า ชีวก + อัมพวัน หมอชีวกใช้พื้นที่สวนมะม่วงถวายเป็นอารามไว้พระพุทธศาสนา มีพระคันธกุฎีพระพุทธเจ้า กุฎีสงฆ์ ศาลาฟังธรรม บ่อน้ำ และกำแพงรอบวัด หมอชีวกทำการรักษาพระเจ้าพิมพิสารจนหายขาด พระองค์ได้พระราชทานทรัพย์และที่ดิน แต่หมอชีวกรับเพียงอย่างเดียวคือสวนมะม่วง ด้วยเหตุที่วัดเวฬุวันอยู่ไกลบ้าน ไปมาไม่สะดวก เพราะปกติหมอชีวกเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าวันละ 2 เวลาคือ เช้า-เย็น ในวันฉลองพระอาราม หลั่งน้ำทักษิโณทกให้ตกลงบนฝ่าพระหัตถ์ของพระศาสดา กล่าวคำอุทิศถวายให้เป็นศาสนสถานอยู่จำพรรษาของภิกษุสงฆ์ที่มาจากทิศทั้ง 4

***พาพระเจ้าอชาตศัตรูเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า***

พระเทวทัตยุยงอชาตศัตรูราชกุมาร ปลงพระชนม์พระเจ้าพิมพิสาร หลังจากนั้นไม่นาน พระเทวทัตถูกแผ่นดินสูบ พระเจ้าอชาตศัตรูได้ทราบข่าวสะดุ้งกลัวอย่างมาก ถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ กลัดกลุ้มใจเป็นที่สุด วันหนึ่งนอนไม่หลับจึงเรียกอำมาตย์เข้าเฝ้าเพื่อปรึกษาว่า มีสมณพราหมณ์ท่านใด ที่ทำให้จิตใจสงบได้บ้าง พวกอำมาตย์ได้เสนอเดียรถีย์อาจารย์ของตน ได้แก่ ครูทั้ง 6 ซึ่งพระเจ้าอชาตศัตรูเคยไปฟังมาแล้ว แต่ไร้สาระทั้งสิ้น

พระเจ้าอชาตศัตรูหันมาถามหมอชีวก จึงกราบทูลแนะนำให้ไปเข้าเฝ้าพระสมณโคดมบรมศาสดา ซึ่งอยู่ใกล้ๆ กับบ้านของตน พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมเทศนา *สามัญญผลสูตร* จบเทศนา พระพุทธองค์ตรัสว่า หากพระเจ้าอชาตศัตรูไม่ได้ฆ่าพระบิดา จะได้บรรลุธรรมชั้นใดชั้นหนึ่ง

หมอชีวกโกมารภัจจ์ ได้ทำคุณประโยชน์ แก่พระพุทธศาสนา พระมหากษัตริย์ และประชาชน พระบรมศาสดาได้ทรงยกย่องในตำแหน่งเอตทัคคะ เป็นเลิศกว่าอุบาสกทั้งหลาย ในฝ่ายผู้เลื่อมใสในบุคคล

***การควบคุมดูแลของสกปรกที่ขับถ่ายออกจากกาย***

***พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตที่ถ่ายปัสสาวะอุจจาระ***

*ในเรื่องปัสสาวะ*

ทรงอนุญาตให้ถ่ายในที่ที่จัดไว้ ทรงอนุญาตหม้อปัสสาวะ ที่รองเหยียบ

เวลานั่งถ่าย ฝาหรือกำแพงสำหรับกั้นที่ทำด้วยอิฐ ศิลาหรือไม้ รวมทั้งฝาปิดหม้อปัสสาวะ (เพื่อกันกลิ่นเหม็น)

*ในเรื่องอุจจาระ*

ทรงอนุญาตให้ถ่ายในที่ที่จัดไว้ ให้มีหลุมอุจจาระ และให้ก่อยกพื้นให้สูง เพื่อกันน้ำท่วม ให้มีบันไดและราวบันได ให้ลาดพื้น เจาะช่องตรงกลาง ให้มีเขียงรองเหยียบ

ให้มีรางปัสสาวะ ให้ใช้ไม้ชำระ ที่ใส่ไม้ชำระ และฝาปิดหลุมอุจจาระ และ

ให้มีโรงถ่ายโดยเฉพาะที่เรียกว่า ***วัจจกุฎี*** มีฝาหรือกำแพง พร้อมทั้งเครื่องประกอบ เช่น ดาล กลอน เชือกชัก ราวพาด

จีวร เป็นต้น อนึ่ง ได้ทรงอนุญาตให้มีซุ้มสำหรับชำระทำความสะอาด เมื่อเสร็จจากอุจจาระแล้ว

ให้มีรางระบายน้ำ ให้มีหม้อน้ำชำระ ขันตักน้ำชำระ และเขียงรองขณะชำระ ตลอดจนฝาหรือกำแพง

*(https://image.makewebeasy.net/.../PTF_MRF_new08_PART_4 _วินัยเล่ม_7_ภาค_4_p_362_397.pdf*

*พระไตรปิฎกฉบับประชาชน)*

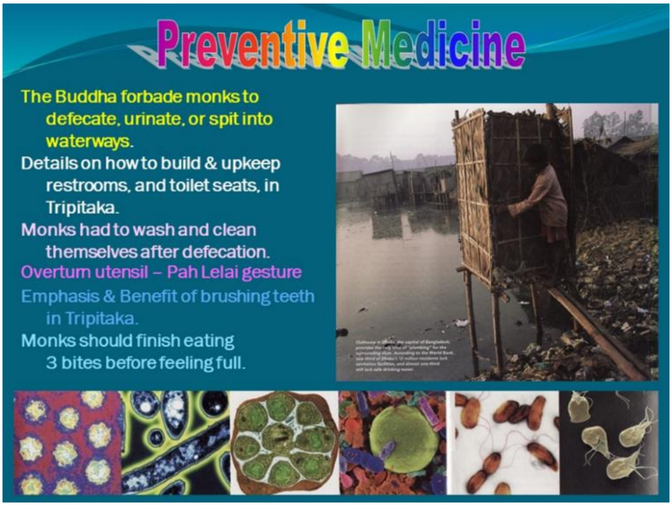
## *วัจจกุฎีหรือห้องส้วม*

### *การสร้างวัจจกุฎีหรือห้องส้วม*

สำหรับพระสงฆ์เป็นไปตามข้อกำหนดของพระวินัย ไม่ได้สร้างขึ้นตามอำเภอใจของพระสงฆ์ ในพระวินัยปิฎกระบุลักษณะของวัจจกุฎี ที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้สงฆ์ใช้ รวมถึงกำหนดข้อห้ามไว้หลายข้อ โดยข้อปฏิบัติและรายละเอียดในการขับถ่ายยังกลายเป็นข้อกำหนดรูปลักษณ์ของวัจจกุฎีและเขียงสำหรับขับถ่าย

เหตุที่มีข้อกำหนดให้พระสงฆ์ใช้วัจจกุฎีในการขับถ่าย สืบเนื่องมาจาก**แต่เดิมพระภิกษุต่างพากันปัสสาวะไม่เป็นที่เป็นทาง ทำให้อารามสกปรกและมีกลิ่นเหม็น**

ด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติให้สงฆ์ปัสสาวะในที่ใดที่หนึ่ง และอนุญาตให้ใช้หม้อมีฝาปิดรับปัสสาวะ แต่การนั่งปัสสาวะลงในหม้อค่อนข้างยากลำบาก พระพุทธเจ้าจึงอนุญาตให้ใช้เขียงหรือแผ่นรองรับเท้าเพื่อถ่ายปัสสาวะ




ส่วนการถ่ายอุจจาระ **พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ทำหลุมสำหรับถ่ายอุจจาระ และเพื่อป้องกันไม่ให้ปากหลุมพัง** จึงทรงอนุญาตให้กรุผนังและปากหลุมด้วยอิฐ หิน ไม้ อันเป็นที่มาของการกรุหลุมถ่าย

อุจจาระด้วยอิฐหรือศิลาแลง และให้ทำเขียงรองรับเท้าเหนือปากหลุมเพื่อป้องกันไม่ให้พลัดตกลงไปในหลุม นั่นเป็นที่มาของการสร้างเขียงศิลาแลงวางบนยกพื้นสูงนั่นเอง

*(**อ้างอิง :** รุ่งโรจน์ ธรรมรุ่งเรือง. มรดก 1,000 ปี เก่าที่สุดในสยาม. กรุงเทพฯ : มิวเซียมเพรส, 2556)*

### *ลักษณะคำสั่งสอนที่นำสมัยในพระไตรปิฎก*

มีหลายเรื่องที่คนในสมัยปัจจุบันเห็นความสำคัญ และพยายามให้การศึกษา เช่น เรื่องสิ่งแวดล้อม เรื่องสุขภาพอนามัย และระบบประชาธิปไตย เป็นต้น ซึ่งปรากฏว่า พระพุทธเจ้า ทรงแนะนำสั่งสอนไว้แล้ว เมื่อย้อนหลังไปกว่า 2,600 ปี ดังจะนำมากล่าวเพียงเล็กน้อย ต่อไปนี้

#### *เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย*

1. ทรงห้ามพระภิกษุถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ บ้วนน้ำลายลงในน้ำ (พระไตรปิฎกเล่ม 2 ข้อ 878 หน้า 569)

2. ทรงห้ามพระภิกษุฉันอาหารในภาชนะเดียวกัน (เพื่อป้องกันโรคติดต่อ)

3. ทรงห้ามพระภิกษุดื่มน้ำในถ้วยหรือที่ใส่น้ำเดียวกัน (เพื่อป้องกันโรคติดต่อ)

*(พระไตรปิฎกเล่ม 7 ข้อ 109 หน้า 40)*

4. ทรงห้ามรับผู้เป็นโรคพึงรังเกียจ เช่น โรคเรื้อน เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา *(พระไตรปิฎกเล่ม 4 ข้อ 101 หน้า 150)*

5. ทรงเน้นเรื่องความรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ว่าเป็นหลักสำคัญประการหนึ่งของพระพุทธศาสนา *(พระไตรปิฎกเล่ม 25 ข้อ 24 หน้า 40)*

การที่พระพุทธเจ้าทรงห้ามไม่ให้ถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะ หรือบ้วนน้ำลายลงน้ำ เป็นการป้องกันไม่ให้แพร่เชื้อโรคไปตามทางน้ำ แม่น้ำลำคลองก่อให้เกิดโรคระบาดได้ เช่นอาจก่อให้เกิดโรคบิดมีตัว (amoebic dysentery) โรคท้องร่วง (Shigellosis, Giardiasis), ไข้รากสาดเล็ก (Typhoid Fever), อหิวาตกโรค (cholera) หรือโรคพยาธิต่างๆ (round worm, tape worm, liver fluke) ได้

## *วัจจกุฏิวัตตกถา*

### *ว่าด้วยวัตรปฏิบัติในวัจกุฏี*

[373] สมัยนั้น ภิกษุรูปหนึ่งมีกำเนิดจากววรรณะพราหมณ์ ถ่ายอุจจาระ ไม่ยอมชำระ เพราะรังเกียจว่า

"ใครจะจับต้องของสกปรกมีกลิ่นเหม็นนี้ได้เล่า" ในทวารหนักของภิกษุนั้นจึงมีหนอนอยู่ ภิกษุนั้นจึงบอกให้ภิกษุทราบ

ภิกษุทั้งหลายถามว่า "ท่าน ท่านถ่ายอุจจาระแล้วไม่ล้างหรือ"

ภิกษุนั้นตอบว่า "ใช่ ขอรับ"

บรรดาภิกษุมักน้อยจึงตำหนิ ประณาม โพนทะนาว่า "ไฉนภิกษุถ่ายอุจจาระแล้วไม่ล้างเล่า"

ครั้งนั้นแล ภิกษุเหล่านั้นได้นำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ

พระผู้มีพระภาคทรงสอบถามภิกษุนั้นว่า "ภิกษุ ทราบว่าเธอถ่ายอุจจาระแล้วไม่ล้าง จริงหรือ"

ภิกษุนั้นทูลรับว่า "จริง พระพุทธเจ้าข้า"

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตำหนิ ฯลฯ ทรงแสดงธรรมีกถา รับสั่งกับภิกษุทั้งหลายว่า

"ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุถ่ายอุจจาระแล้ว เมื่อมีน้ำอยู่จะไม่ล้างไม่ได้ รูปใดไม่ล้าง ต้องอาบัติทุกกฏ"

*(พระไตรปิฎกเล่มที่ 7 พระวินัยปิฎกเล่มที่ 7 [ฉบับมหาจุฬาฯ] จุลวรรค ภาค 2 หน้า : 241)*

## มูลเหตุวัจจกุฎีวัตร

[434] สมัยนั้น ภิกษุรูปหนึ่งเป็นชาติพราหมณ์ ถ่ายอุจจาระแล้วไม่ปรารถนาจะชำระด้วยรังเกียจว่า ใครจักจับต้องของเลว มีกลิ่นเหม็นนี้ได้ ในวัจจมรรคของเธอ มีหมู่หนอนมั่วสุมอยู่ ต่อมาเธอได้แจ้งเรื่องนั้นแก่ภิกษุทั้งหลาย

ภิกษุทั้งหลายถามว่า ก็ท่านถ่ายอุจจาระแล้ว ไม่ชำระ หรือ ขอรับ

ภิกษุนั้นตอบว่า อย่างนั้น ขอรับ

บรรดาภิกษุที่เป็นผู้มักน้อย ... ต่างก็เพ่งโทษ ติเตียน โพนทะนาว่า ไฉนภิกษุถ่ายอุจจาระแล้ว จึงไม่ชำระ แล้วกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค

พระผู้มีพระภาค ... ทรงสอบถามว่า ดูกรภิกษุ ข่าวว่า เธอถ่ายอุจจาระแล้วไม่ชำระ จริงหรือ

ภิกษุนั้นกราบทูลว่า จริง พระพุทธเจ้าข้า

พระผู้มีพระภาค ... ครั้นแล้วทรงทำธรรมีกถารับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุถ่ายอุจจาระแล้ว เมื่อน้ำมีอยู่ จะไม่ชำระไม่ได้ รูปใดไม่ชำระต้องอาบัติทุกกฏ ฯ

[435] สมัยนั้น ภิกษุทั้งหลาย ถ่ายอุจจาระในวัจจกุฎีตามลำดับผู้แก่กว่า

นวกะภิกษุทั้งหลายมาถึงก่อน ปวดอุจจาระก็ต้องรอ พวกเธอกลั้นอุจจาระจนสลบล้มลง

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค

พระผู้มีพระภาค ... ทรงสอบถามว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข่าวว่า ภิกษุทั้งหลายถ่ายอุจจาระในวัจจกุฎี ... ตามลำดับผู้แก่กว่า นวกะภิกษุทั้งหลายมาถึงก่อนปวดอุจจาระก็ต้องรอ พวกเธอกลั้นอุจจาระจนสลบล้มลง จริงหรือ

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า จริง พระพุทธเจ้าข้า

พระผู้มีพระภาค ... รับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงถ่ายอุจจาระในวัจจกุฎีตามลำดับผู้แก่กว่า รูปใดถ่ายต้องอาบัติทุกกฏ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ถ่ายอุจจาระ*ตามลำดับของผู้มาถึง* ฯ

[436] สมัยนั้น พระฉัพพัคคีย์เข้าวัจจกุฎีเร็วเกินไปบ้าง เวิกผ้าเข้าไปบ้าง ถอนหายใจใหญ่พลางถ่ายอุจจาระบ้าง เคี้ยวไม้ชำระฟันพลางถ่ายอุจจาระบ้าง ถ่ายอุจจาระนอกรางอุจจาระบ้าง ถ่ายปัสสาวะนอกรางปัสสวะบ้าง บ้วนเขพะลงในราง ปัสสาวะบ้าง ชำระด้วยไม้หยาบบ้าง ทิ้งไม้ชำระลงในช่องถ่ายอุจจาระบ้าง ออกมาเร็วเกินไปบ้าง เวิกผ้าออกมาบ้าง ชำระมีเสียงดังจะปุจะปุบ้าง เหลือน้ำไว้ในกระบอกชำระบ้าง

บรรดาภิกษุที่เป็นผู้มักน้อย ... ต่างก็เพ่งโทษ ติเตียน โพนทะนาว่า

ไฉนพระฉัพพัคคีย์จึงได้เข้าวัจจกุฏีเร็วเกินไป เวิกผ้าเข้าไปบ้าง ถอนหายใจใหญ่พลางถ่ายอุจจาระบ้าง เคี้ยวไม้ชำระฟันพลางถ่ายอุจจาระบ้าง ถ่ายอุจจาระนอกรางอุจจาระบ้าง ถ่ายปัสสาวะนอกรางปัสสาวะบ้าง บ้วนเขฬะลงในรางปัสสาวะบ้าง ชำระด้วยไม้หยาบบ้าง ทิ้งไม้ชำระลงในช่องถ่ายอุจจาระบ้าง ออกมาเร็วเกินไปบ้าง เวิกผ้าออกมาบ้าง ชำระมีเสียงดังจะปุจะปุบ้าง เหลือน้ำไว้ในกระบอกชำระบ้าง

แล้วกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค

พระผู้มีพระภาค ... ทรงสอบถามว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข่าวว่า ... จริงหรือ

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า จริง พระพุทธเจ้าข้า

พระผู้มีพระภาค ... ครั้นแล้วทรงทำธรรมีกถารับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นแล เราจักบัญญัติวัจจกุฎีวัตรแก่ภิกษุทั้งหลาย โดยประการที่ภิกษุทั้งหลายพึงประพฤติเรียบร้อยในวัจจกุฎี ฯ

### *วัจจกุฏีวัตร*

[437] ภิกษุใดไปวัจจกุฏี ภิกษุนั้นยืนอยู่ข้างนอก พึงกระแอมขึ้น แม้ภิกษุผู้นั่งอยู่ข้างในก็พึงกระแอมรับ พึงพาดจีวรไว้บนราวจีวร หรือบนสายระเดียง แล้วเข้าวัจจกุฏี ทำให้เรียบร้อย ไม่ต้องรีบร้อน ไม่พึงเข้าไปเร็วนัก ไม่พึงเวิกผ้าเข้าไป ยืนบนเขียงถ่ายอุจจาระ แล้วจึงค่อยเวิกผ้า ไม่พึงถอนหายใจใหญ่พลางถ่ายอุจจาระ ไม่พึงเคี้ยวไม้ชำระฟันพลางถ่ายอุจจาระ ไม่พึงถ่ายอุจจาระนอกรางอุจจาระ ไม่พึงถ่ายปัสสาวะนอกรางปัสสาวะ ไม่พึงบ้วนเขฬะลงในรางปัสสาวะ ไม่พึงชำระด้วยไม้หยาบ ไม่พึงทิ้งไม้ชำระลงในช่องถ่ายอุจจาระ ยืนบนเขียงถ่ายแล้วพึงปิดผ้า ไม่พึงออกมาเร็วนัก ไม่พึงเวิกผ้าออกมา ยืนบนเขียงชำระแล้วพึงเวิกผ้า ไม่พึงชำระให้มีเสียงดังจะปุจะปุ ไม่พึงเหลือน้ำไว้ในกระบอกชำระ ยืนบนเขียงชำระแล้วพึงปิดผ้า ถ้าวัจจกุฏีอันภิกษุถ่ายไว้เลอะเทอะ ต้องล้างเสีย ถ้าตะกร้าใส่ไม้ชำระเต็ม พึงเทไม้ชำระ ถ้าวัจจกุฏีรก พึงกวาดวัจจกุฏี ถ้าชานภายนอก บริเวณ ซุ้มประตูรก พึงกวาดเสีย ถ้าน้ำในหม้อชำระไม่มี พึงตักน้ำมาไว้ในหม้อชำระ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้แล เป็นวัจจกุฏีวัตรของภิกษุทั้งหลาย ซึ่งภิกษุทั้งหลาย พึงประพฤติเรียบร้อยในวัจจกุฏี ฯ

*(พระไตรปิฎก เล่มที่ 7  พระวินัยปิฎก เล่มที่ 7 จุลวรรค ภาค 2)*

*(พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน ภาค 4)*

*การอดอาหาร*

พระศาสดาทรงชี้โทษของการอดอาหารว่า เป็นการทรมานตนให้ลำบาก ได้ทรงทดลองปฏิบัติมาแล้ว และไม่เกิดผลดีอะไร แต่การรู้ประมาณในการบริโภคอาหารที่ทรงสั่งสอนไว้นี้ กลายมาเป็นเรื่องสำคัญในสมัยปัจจุบัน ซึ่งเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของบุคคลทั่วไป เช่น การฉันมื้อเดียว ทำให้ร่างกายแข็งแรง และการบัญญัติพระวินัย ห้ามภิกษุสงฆ์ฉันอาหารเกินเวลาเพล เพื่อให้กระปี้กระเปร่า ไม่โงกง่วง สามารถปฏิบัติธรรมได้ดี ไม่กังวลเรื่องอาหาร ลดภาระต่อฆราวาสในการเตรียมอาหารถวายพระ

*(สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ เล่มที่ 16 / เรื่องที่ 2 พระไตรปิฎก และการชำระพระไตรปิฎก / ลักษณะคำสั่งสอนที่นำสมัยในพระไตรปิฎก)*

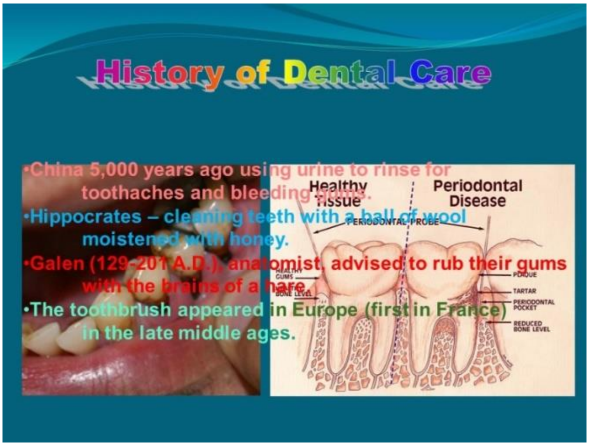
*สุขภาพเหงือกและฟัน*

**ประวัติศาสตร์การดูแลฟัน**

ในเมืองจีนเมื่อ 5,000 ปีก่อน ได้มีการอมปัสสาวะในการระงับการปวดฟันและเลือดออกตามไรฟัน

ฮิปโปเครติส ได้ใช้ขนแกะชุบน้ำผึ้งในการทำความสะอาดฟัน

เกเล่น นักกายวิภาค ในสมัยประมาณ 129 – 201 ก่อนคริสตกาล แนะนำให้ถูเหงือกด้วยสมองกระต่าย




*ไม้สีฟัน*

เริ่มปรากฏในยุโรปที่ประเทศฝรั่งเศสในตอนท้ายของยุคกลาง (Middle Age) ซึ่งนับว่าเกิดการใช้ไม้แปรงฟันหลังพุทธกาลอย่างมากมาย เพราะพระพุทธองค์ทรงมีไม้แปรงฟันหรือไม้สีฟันใช้ ตั้งแต่เมื่อ 2,600 ปีก่อนแล้ว และมีการบรรยายลักษณะไว้ด้วยว่า

ไม้สีฟันที่ปรารภไว้ในพระสูตร มีสามขนาด คือ ขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และ ขนาดเล็ก เข้าใจว่ามีขนาดยาวระหว่าง 4 - 8 นิ้ว จากกำหนดในพระวินัยว่าห้ามเกินหรือสั้นกว่าขนาดดังกล่าวนั้น

***ความสัมพันธ์ระหว่างช่องปากและร่างกาย*:**

การรักษาสุขภาพอนามัยของช่องปากช่วยให้ร่างกายปลอดโปร่งสบายใจ ช่วยเสริมสร้างบุคคลิกภาพและเพิ่มความมั่นใจของในตัวเอง

อาจช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ

ช่วยรักษาความทรงจำ

ลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อและการอักเสบในร่างกาย

ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ในผู้ที่เป็นเบาหวาน

ช่วยหญิงมีครรภ์ให้อุ้มท้องได้ครบกำหนด

***การดูแลสุขภาพภายในปากให้ดี นั่นคือ ฟันและเหงือก มีประโยชน์มากมายกว่าแค่ยิ้มสวย***

สุขภาพช่องปากที่ดีนั้นมาคู่กับร่างกายที่แข็งแรง สุขอนามัยและสุขภาพในช่องปากที่ดีสามารถปรับปรุงสุขภาพในร่างกายโดยรวมด้วย เช่น ลดความเสี่ยงจากโรคร้ายแรงและอาจช่วยรักษาความทรงจำในวัยทองได้ด้วย

ประโยคที่ว่า "สุขภาพปากที่ดี คือ สุขภาพดีของคุณด้วย" นั้นเป็นความจริง และได้รับการสนับสนุนด้วยหลักฐานทางวิทยาศาสตร์เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ

ดังนั้น ควรที่จะเริ่มสอนเด็กๆ ให้รู้จักดูแลฟันและเหงือกตั้งแต่เล็ก เป็นการปลูกฝังนิสัยที่ดีในการรักษาสุขภาพ ซึ่งจะส่งผลดีต่อไปในอนาคตเมื่อเด็กนั้นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ฉะนั้น จึงไม่ควรมองข้ามการปลูกฝังนิสัยที่ดีในการรักษาสุขอนามัยในช่องปากให้ดี คือ การแปรงฟัน ใช้ไหมขัดฟัน กลั้วปากด้วยน้ำยาบ้วนปากที่ฆ่าเชื้อได้ และไปหาทันตแพทย์ปีนประจำ

โรคฟันผุและโรคเหงือกมักจะเกี่ยวโยงกับปากสกปรกและมีกลิ่นปาก ซึ่งอาจเป็นมากจนถึงกับทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง เสียบุคคลิกภาพและรู้สึกต่ำต้อย

หากช่องปากมีสุขภาพดี ปราศจากโรคเหงือกและไม่มีฟันผุ คุณภาพชีวิตก็จะพลอยดีตามไปด้วย จะสามารถทานอาหารได้ถูกสัดส่วน นอนหลับดี และมีสมาธิดี ด้วยไม่ต้องถูกรบกวนจากโรคปวดฟันหรือติดเชื้อในช่องปาก

***อาจช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ***

ปัจจุบันได้พบแล้วว่า โรคเหงือกอักเสบเรื้อรังนั้น มีความเกี่ยวโยงกับการเกิดโรคหัวใจ การอุดตันของหลอดเลือด และ อัมพาต อีกด้วย

ผู้เชี่ยวชาญทางแพทย์ต่างก็ยอมรับว่า มีความเกี่ยวเนื่องอยู่ระหว่างโรคเหงือกและปัญหาทางสุขภาพที่ร้ายแรงอื่นๆ และความเชื่อมโยงนี้ได้มีหลักฐานจากการวิจัยศึกษาอื่นๆเพิ่มเติมมากขึ้นด้วย ผลการศึกษาเหล่านี้จึงบ่งบอกว่า การรักษาสุขภาพช่องปากให้ดีสามารถช่วยปกป้องสุขภาพโดยส่วนรวมได้ด้วย

***การช่วยเก็บรักษาความทรงจำ***

คนที่เป็นโรคเหงือกอักเสบ (เหงือกบวม เลือดออกที่เหงือก ) มักจะทำการทดสอบความจำไม่ได้ดี ตลอดถึงทักษะในการการเรียนรู้อื่นๆ ก็ไม่เทียบเท่ากับคนที่มีสุขภาพเหงือกและช่องปากดี ดังที่มีรายงานในวารสารทางประสาทวิทยา ศัลยประสาท และจิตเวช

ผู้ที่มีโรคเหงือกอักเสบมีแนวโน้มที่จะทำการทดสอบได้ไม่ดีในการทดสอบสองอย่าง คือ มีความล่าช้าในการรื้อฟื้นความทรงจำในด้านคำศัพท์ และในการลบเลข ซึ่งเป็นทักษะที่ใช้ในชีวิตประจำวัน

การใช้น้ำยาบ้วนปากที่ฆ่าเชื้อแบคทีเรียหรือยาสีฟัน สามารถช่วยลดแบคทีเรียในช่องปาก ซึ่งเป็นตัวการที่ทำให้เกิดโรคเหงือกอักเสบ

***ลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อและการอักเสบในร่างกาย***

สุขภาพในช่องปากที่ไม่ดีนั้น มีความเชื่อมโยงกับการเกิดการติดเชื้อในส่วนอื่นๆของร่างกายอีกด้วย

การวิจัยพบความเกี่ยวเนื่องระหว่างโรคเหงือกและโรคไขข้ออักเสบรูมาตอย (RA) ซึ่งเป็นโรคแพ้ภูมิตัวเองอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดการอักเสบของข้อ ผู้เชี่ยวชาญกล่าวว่า กลไกของการทำลายเนื้อเยื่อในโรคเหงือกและใน RA นั้น มีความคล้ายคลึงกัน

การรับประทานอาหารที่สมดุล การไปหาทันตแพทย์เป็นประจำ และการรักษาสุขอนามัยในช่องปากให้ดี ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดฟันผุและโรคเหงือก ต้องแปรงฟันสองครั้งต่อวัน ใช้ไหมขัดฟันและใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรคบ้วนปากวันละครั้งเป็นประจำ

***ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ในคนที่เป็นเบาหวาน***




คนที่เป็นโรคเบาหวานแต่ไม่สามารถควบคุมน้ำตาลได้ มักจะมีโรคเหงือกซ่อนเร้นอยู่

การเป็นโรคเบาหวานทำให้ไม่สามารถต่อสู้ต้านทานต่อการติดเชื้อได้ดี รวมถึงการติดเชื้อที่เหงือก ซึ่งอาจก่อให้เกิดโรคเหงือกอักเสบอย่างรุนแรงได้

ผู้เชี่ยวชาญบางท่านยังได้พบว่า ในผู้ป่วยโรคเบาหวานจะมีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาที่เหงือกรุนแรงกว่าคนทั่วๆไป ซึ่งจะกลับส่งผลให้การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ยากขึ้นด้วย

การลดความเสี่ยงของโรคเหงือกอักเสบโดยการป้องกันรักษาสุขภาพช่องช่องปากให้ดีนั้น อาจช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในคนที่เป็นโรคเบาหวานได้อีกด้วย

***ช่วยให้สตรีที่ตั้งครรภ์อุ้มท้องได้ครบกำหนด***

สตรีอาจเป็นโรคเหงือกอักเสบได้มากขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์

งานวิจัยบางชิ้นบ่งบอกถึงความสัมพันธ์ระหว่างโรคเหงือกกับทารกคลอดก่อนกำหนด ซึ่งจะมีน้ำหนักตัวต่ำด้วย

*(WebMD Medical Reference โดยMichael Friedman, DDS เมื่อวันที่ 7 ตุลาคม 2019)*

## การเคี้ยวไม้สีฟัน

### *ทันตกัฏฐสูตร*

พระพุทธองค์ทรงแสดงความสำคัญของการรักษาสุขภาพอนามัยของช่องปาก เหงือกและฟัน ไว้ดังนี้

## *โทษในการไม่เคี้ยวไม้สีฟัน 5 ประการ*

ทรงกล่าวถึงโทษของการไม่ใช้ไม่เคี้ยวไม้สีฟัน ไว้หลายประการดังนี้

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย โทษเพราะไม่เคี้ยวไม้สีฟัน 5 ประการนี้ 5 ประการเป็นไฉน คือ

ตาฟาง 1 ปากเหม็น 1 ประสาทที่นำรสอาหารไม่หมดจดดี 1 เสมหะย่อมห่อหุ้มอาหาร 1 อาหารย่อมไม่อร่อยแก่เขา 1

ดูกรภิกษุทั้งหลาย โทษเพราะไม่เคี้ยวไม้สีฟัน 5 ประการนี้แล ฯ

ทรงห้ามเคี้ยวไม้สีฟันยาวเกิน 8 นิ้ว และ

ห้ามเอาไม้สีฟันตีสามเณร

ทรงห้ามเคี้ยวไม้สีฟันสั้นเกิน 4 นิ้ว

และปรับอาบัติทุกกฏเมื่อล่วงละเมิด

## *ทรงแสดงอานิสงส์ (ผลดี) ในการเคี้ยวไม้สีฟัน 5 ประการ*

ทรงกล่าวถึงประโยชน์ของการใช้เคี้ยวไม้สีฟัน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์เพราะเคี้ยวไม้สีฟัน 5 ประการนี้ 5 ประการเป็นไฉน คือ

ตาสว่าง 1

ปากไม่เหม็น 1

ประสาทที่นำรสอาหารหมดจดดี 1

เสมหะย่อมไม่ห่อหุ้มอาหาร 1

อาหารย่อมอร่อยแก่เขา 1

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์เพราะเคี้ยวไม้สีฟัน 5 ประการนี้แล ฯ"

*(ทันตกัฏฐสูตร พระไตรปิฎกเล่มที่ 22 พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ 14 อังคุตตรนิกาย ปัญจก-ฉักกนิบาต)*

แสดงให้เห็นถึงความรอบรู้หรือความเป็นสัพพัญญูของพระพุทธองค์ว่า เมื่อมีปากสกปรก นอกจากปากเหม็นแล้ว อาหารและประสาทที่นำรส หรือ ตุ่มลิ้มรสจะถูกห่อหุ้มด้วยเมือกหรือขี้ฟัน ทำให้อาหารไม่ถูกต้องกันกับตุ่มรับรส ก็จะไมรู้รสอาหาร จึงกินไม่อร่อย และอาจขาดไวตามินเอ ซึ่งทำให้ตาฟางได้ เนื่องจากกินอาหารไม่ครบหมู่หรืออาจไม่ได้ไวตามินเอจากสะเดาที่ใช้เคี้ยวอยู่เป็นประจำ ซึ่งพืชผักมักมีไวตามินเอสูง

***ไม้แปรงฟัน***

ต้นไม้หรือสมุนไพรในพระไตรปิฎก พบว่ามีการกล่าวถึงพืชชนิดต่างๆ ถึง 334 ชนิด มีอยู่หนึ่งชนิดที่กล่าวถึงบ่อยมาก คือ "ไม้ชำระฟัน" ซึ่งยังไม่รู้ว่าหมายถึงพืชพันธุ์ใด

แต่ถ้าพิจารณาพืชที่เกี่ยวข้องกับการดูแลรักษาฟันหรือใช้ในการสีฟันสำหรับในประเทศไทย พบว่าในภูมิปัญญาดั้งเดิมกล่าวถึงบ่อยอยู่ด้วยกัน 2 ชนิด คือ ข่อย (Streblus asper Lour.) และคนทา (Harrisonia perforata (Blanco) Merr.)

แต่ในอินเดียมักใช้สะเดาเป็นไม้สีฟัน ซึ่งปัจจุบันยังมีตัดขายตามริมถนนทั่วไปเป็นข้อๆยาวประมาณหกนิ้ว ไว้ใช้เคี้ยวและสีฟัน

ในอินเดีย มักนิยมใช้ไม้สะเดาเคี้ยวและทำเป็นไม้แปรงฟัน

ในพระสูตรมีไม้แปรงฟัน 3 ขนาด คือ ขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และขนาดเล็ก ซึ่งไม่ได้ระบุว่ายาวใหญ่เท่าไร แต่จากพระวินัยที่ทรงห้ามเคี้ยวไม้สีฟันยาวเกิน 8 นิ้ว และทรงห้ามเคี้ยวไม้สีฟันสั้นเกิน 4 นิ้ว แสดงว่าขนาดของไม้สีฟัน น่าจะอยู่ระหว่าง 4 – 8 นิ้ว

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส สมเด็จพระสังฆราชทรงไม่เคยเห็นไม้แปรงฟัน จึงได้รับสั่งให้หลวงปู่ฝั้นนำมาถวายให้ดูที่วัดบวรนิเวสวิหาร ซึ่งตามวัดป่าสายพระธรรมยุตในภาคอีสาน เช่น ที่วัดป่าบ้านตาดจะแจกน้ำตาลกรวด พร้อมกับไม้แปรงหรือสีฟัน ซึ่งทำจากข่อย ซึ่งนิยมใช้กันในเมืองไทย เพราะไม่ขมอย่างสะเดา ยาวขนาดประมาณ 6 นิ้ว (ดังในภาพ) ด้านหนึ่งเหลาเป็นปลายแหลมไว้แคะฟัน อีกด้านทุบให้แหลกเป็นฝอยสำหรับใช้สีฟัน เพื่อให้พระที่มาฟังเทศน์จากหลวงตา มหาบัวได้ใช้เป็นประจำเวลามาฟังธรรมในตอนค่ำ

***ต้นสะเดาอินเดีย***




สะเดา มีชื่อสามัญว่า Neem, Nimtree หรือ Indian Lilac มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Azadirachta indica A.Juss มีงานวิจัยสนับสนุนว่า การเคี้ยวกิ่งสะเดาทำให้การสะสมแบคทีเรีย (Dental plaque) และเหงือกอักเสบ (Gingivitis) ลดลง ในอินเดียจึงยังมีผู้นิยมใช้สะเดาจำนวนมาก แม้แต่วัยรุ่นยังเดินเคี้ยวกิ่งสะเดาให้เห็นตามตลาดทั่วไป

ในประเทศอินเดียมีการใช้ประโยชน์จากส่วนต่าง ๆ ของต้นสะเดาอินเดียกันอย่างกว้างขวาง เช่น ใช้ในทางยา ทำสบู่ ทำวัสดุก่อสร้าง เยื่อกระดาษ ทำกาว ใช้เป็นเชื้อเพลิง ใช้เป็นยาฆ่าแมลง ส่วนกิ่งเล็ก ๆ ก็นำมาทุบทำเป็นแปรงสีฟัน (ทำให้ปากไม่มีกลิ่นเหม็น) ฯลฯ ส่วนใบนำมาสอดแทรกไว้ในหนังสือ ในตู้เก็บถ้วยชาม เพื่อช่วยขับไล่แมลง

ต้นสะเดามีลักษณะเด่นจนน่าทึ่ง คือ แมลงไม่ขึ้น จนทำให้นักวิทยาศาสตร์ต่างชาติเกิดความสนใจว่าเพราะเหตุใด และนำไปวิเคราะห์หาสารชีวเคมีในต้นสะเดา และพบสารต่างๆถึง 18 ตัว ซึ่งสามารถกันแมลงได้ แล้วนำไปจดทะเบียนไว้ทั้งหมด เพราะสามารถนำไปผลิต ใช้ทำเป็นยาทากันยุงหรือแมลงหรือพ่นไล่ยุงและแมลง ซึ่งใช้ได้ผลดีมาก ประเทศอินเดียจึงโกรธเคืองมากที่ถูกขโมยและถูกจดลิขสิทธิ์ในสารชีวเคมีที่สังเคราะห์จากต้นไม้โบราณที่ชาวอินเดียใช้อยู่ประจำวัน (ปัจจุบัน ยังมีตัดขายเป็นข้อๆตามริมถนน เพื่อใช้เคี้ยวสีฟันเพื่อรักษาฟันและป้องกันฟันผุ) หลายปีต่อมาปรกกฏว่า ศาลพิพากษาให้อินเดียเป็นฝ่ายชนะคดี และให้ได้รับส่วนแบ่งในผลประโยชน์จากการสังเคราะห์สารต่างๆจากต้นสะเดาต้นไม้โบราณของอินเดีย

*(อ้างอิงจาก : https://www.facebook.com/BotanyAndBhuddismBy143TU73/posts/313156665464866*

*https://medthai.com/สะเดาอินเดีย)*

***ข่อย***

ข่อย มีชื่อสามัญในภาษาอังกฤษว่า Siamese rough bush หรือ Tooth brush tree (ฝรั่งยังเรียกว่าพืชขัดฟัน) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Streblus asper Lour.และมีรายงานการศึกษาว่าใช้ข่อยเพื่อสีฟันมาตั้งแต่ในอดีต โดยนำเอากิ่งข่อยมาทุบให้ปลายแตกเป็นฝอย แล้วนำมาแปรงหรือถูฟัน ปัจจุบันคนไทยเลิกนิยม

กันไปแล้ว อาจยังมีบ้างในหมู่พระธุดงค์ที่ยังใช้อยู่ แต่ในประเทศอินเดียยังมีความสนใจอยู่มาก และพบว่ามีการใช้เป็น "ไม้สีฟัน" มาถึงปัจจุบันมีหลายชนิดด้วย

สำหรับข่อย มีการนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้หลากหลาย เช่น เปลือกเมื่อนำมาต้มกับเกลือจะได้เป็นยาอมช่วยแก้รำมะนาด นอกจากนี้ การใช้เปลือกต้นนำมาม้วนทำเป็นยาสูบมีสรรพคุณช่วยแก้ริดสีดวงที่จมูกด้วย

ส่วนของเมล็ดช่วยฆ่าเชื้อในช่องปากและทางเดินอาหารได้ ให้นำเมล็ดรับประทานหรือเมล็ดต้มน้ำอมบ้วนปากก็ได้ ใบข่อยสด ๆ นำมาปิ้งไฟชงกับน้ำดื่ม ใช้เป็นยาระบายอ่อน ๆ ข่อยยังเป็นพืชตกแต่งในสวนเพราะทำเป็นไม้ดัดให้สวยงามได้ และใช้ทำกระดาษที่เรียกว่า "สมุดข่อย" เป็นต้น

### *เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม*

1. พระพุทธองค์ทรงชักชวนให้ปลูกสวน ปลูกป่า เป็นการได้บุญคู่เคียงไปกับงานด้านสังคมสงเคราะห์อื่น ๆ เช่น สร้างสะพาน ให้น้ำใช้น้ำดื่ม ให้ที่อยู่อาศัย *(วนโรปสูตร พระไตรปิฎกเล่ม 15 ข้อ 146 หน้า 46)*

2. ทรงห้ามพระภิกษุตัดหรือทำลายต้นไม้ *(พระไตรปิฎกเล่ม 2 ข้อ 354 หน้า 233)*

3. ทรงห้ามพระภิกษุก่อสร้างที่อยู่อาศัยตามชอบใจ ต้องให้สงฆ์คือ ภิกษุ 4 รูปไปชี้แสดงที่ให้ก่อน สงฆ์ในวัดจึงเท่ากับเป็นเจ้าหน้าที่สำนักผังเมืองของสมัยนี้ *(พระไตรปิฎก เล่ม 1 ข้อ 502 หน้า 338 และข้อ 523 หน้า 358)*

4. ทรงห้ามพระภิกษุเผาป่า *(พระไตรปิฎก เล่ม 7 ข้อ 176 หน้า 68)*

5. ทรงกำหนดข้อปฏิบัติเกี่ยวกับ ที่อยู่อาศัยที่เรียกว่า "เสนาสนวัตร "เกี่ยวกับส้วม ที่เรียกว่า "วัจจกุฎีวัตร" ให้ช่วยกันรักษาความสะอาด ไม่ปล่อยให้สกปรกรกรุงรัง *(พระไตรปิฎกเล่ม 7 ข้อ 430 - 431 หน้า 236 - 239 และ ข้อ 436 - 437 หน้า 243 - 245)*

*สมเด็จพระสังฆราช ทรงสนับสนุนให้ประชาชนร่วมใจกันปลูกป่า ปลูกสวน ซึ่งเป็นข้อหนึ่งในคำสอนที่นำสมัยของพระไตรปิฎก*

### *ห้ามจุดป่าและขึ้นต้นไม้*

พระพุทธองค์ทรงห้ามเผาป่าและปรับอาบัติทุกกฏ

เมื่อไฟไหม้ป่าลามมา ทรงอนุญาตให้จุดไฟรับได้ (เพื่อให้เกิดช่องว่าง ไม่ให้ไฟป่าลุกลามต่อไป)

ทรงห้ามขึ้นต้นไม้ เมื่อมีเหตุจำเป็นอนุญาตให้ขึ้นได้แค่ตัวคน

แต่ถ้ามีอันตราย ทรงอนุญาตให้ขึ้นสูงได้ตามต้องการ

*(https://image.makewebeasy.net/.../PTF_MRF_new08_PART_4 _วินัยเล่ม_๗_ภาค_๔_p_362_397.pdf*

*พระไตรปิฎกฉบับประชาชน)*

## *เกี่ยวกับเศรษฐกิจ สังคม และศีลธรรม*

แม้พระพุทธศาสนาจะมีคำสอนหลักธรรมชั้นสูง ให้พ้นทุกข์ได้ เพราะขจัดหรือทำลายความโลภ โกรธ หลง ของแต่ละบุคคล ให้เบาบาง จนถึงสงบระงับโดยสิ้นเชิง แต่พระพุทธศาสนาก็มีคำสอนให้เหมาะแก่คนทุกระดับชั้น ที่สามารถศึกษาแล้ว ประพฤติปฏิบัติตามให้ได้รับผลดี ตามความสามารถที่จะปฏิบัติได้ ดังนี้:-

1. ***ประโยชน์ปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมิกัตถะ)*** ได้แก่ ประโยชน์ทางเศรษฐกิจ และสังคมคือ สอนให้สามารถตั้งตัวได้ทางเศรษฐกิจ และสังคม

2. ***ประโยชน์อนาคต (สัมปรายิกัตถะ)*** ได้แก่ ประโยชน์ที่มีศีลธรรมเป็นพื้นฐาน ทำให้ประโยชน์ปัจจุบันยั่งยืนก้าวหน้าไปถึงอนาคต ไม่ล่มจมตกต่ำ

3. ***ประโยชน์อย่างยิ่ง (ปรมัตถะ)*** คือ ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ด้วยอาศัยคุณธรรมคือ การเว้นความชั่ว (ศีล) การประพฤติความดีทำจิตให้สงบ (สมาธิ) และการชำระจิตใจให้สะอาด (ปัญญา)

ประโยชน์ทั้ง 3 ระดับนี้ เสมือนการตั้งอาหารไว้ ให้เลือกบริโภคตามความพอใจ ใครสามารถประพฤติปฏิบัติได้ในระดับใด ก็เลือกปฏิบัติและได้ผลในระดับนั้น

*(พระไตรปิฎก เล่ม 23 ข้อ 144 - 145 หน้า 289 - 298 และเล่ม 9 กูฏทันตสูตร ข้อ 199 – 238 หน้า 162 - 191 และเล่ม 12 จูฬสาโรปมสูตร ข้อ 353 - 360 หน้า 374 - 385)*

มีข้อที่ควรกล่าวเป็นพิเศษในเรื่องนี้ ก็คือ

พระพุทธศาสนามิได้มองข้ามปัญหา*เศรษฐกิจ* ว่าเป็นปัญหากระทบถึง*สังคม* และ*ศีลธรรม*ด้วย

ในกูฏทันตสูตร พระพุทธเจ้าจึงทรงแนะนำให้จัดเศรษฐกิจให้ดี ให้ประชาชนมีความสุขถ้วนหน้า

*เกี่ยวกับระบบประชาธิปไตย*

ในพระวินัยปิฎกมีข้อความที่เกี่ยวข้องพระพุทธเจ้า ทรงมอบความเป็นใหญ่ให้แก่สงฆ์ ในการควบคุมกิจการสำคัญทางพระพุทธศาสนา เช่น การรับคนเข้ามาอุปสมบท หรือบวชเป็นพระภิกษุ และกิจกรรมอื่นๆ ผู้ร่วมประชุมมีสิทธิออกเสียงคัดค้าน หรือเห็นด้วย ทั้งที่ในสมัยพุทธกาลยังไม่มีประเทศใด หรือรัฐใด มีการปกครองระบบ*ประชาธิปไตย*

การปกครองส่วนใหญ่จะเป็นระบบราชาธิปไตย ที่เรียกว่า *สมบูรณาญาสิทธิราชย์* คือ พระมหากษัตริย์ ทรงมีอำนาจสมบูรณ์ในการปกครอง อาจมีบางรัฐมีการปกครองโดยคณะกษัตริย์ เช่น กษัตริย์แคว้นวัชชี และแคว้นมัลละ ซึ่งการปกครองประเภทนี้เรียกว่า *อภิชนาธิปไตย* คือ มีชนชั้นสูงเป็นใหญ่

แต่การที่พระพุทธเจ้าทรงมอบให้สงฆ์เป็นใหญ่นั้น มิได้กำหนดชาติชั้นวรรณะ เมื่อเข้ามาบวชแล้ว ก็มีสิทธิในการเข้าประชุม มีสิทธิแสดงความคิดเห็น คัดค้านการเข้าประชุม มีสิทธิแสดงความคิดเห็น คัดค้าน หรือเห็นด้วยกับข้อเสนอ นอกจากนั้นยังมีข้อกำหนดว่าด้วยองค์ประชุม ต้องมีพระภิกษุเท่านั้นเท่านี้รูป และมีข้อกำหนด เรื่องสถานที่ประชุมภายในสีมา (เขตแดนวัด) นอกจากนั้น เมื่อพระพุทธเจ้าประทานความเป็นใหญ่ให้แก่สงฆ์แล้ว เมื่อมีปัญหาเรื่องการแต่งตั้งพระภิกษุผู้ทำหน้าที่ต่างๆ ในกิจกรรมของสงฆ์ ก็ไม่ทรงแต่งตั้งเอง ทรงให้นำเรื่องเข้าเสนอ ขออนุมัติต่อสงฆ์ก่อนมอบหมายหน้าที่

ในสมัยที่อังกฤษปกครองประเทศอินเดีย อุปราชอังกฤษคือ มาร์ควิส ออฟ เซตแลนด์ (Marquis of Zetland) ได้เขียนหนังสือเรื่อง มรดกของอินเดีย (Legacy of India) กล่าวว่า

***"เมื่อกว่าสองพันปีมาแล้ว ในการประชุมของพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาในอินเดีย ได้มีรูปแบบการปฏิบัติแบบสภาผู้แทนของพวกเราเอง (ชาวอังกฤษ) ในปัจจุบัน"***

บทที่ 7

## การทำงานของระบบประสาทสัมผัส – อายตนะ 6

สมเด็จพระสัมมามัมพุทธเจ้าทรงเชี่ยวชาญรอบรู้ในการทำงานของระบบประสาทต่างๆ ซึ่งอาศัยทวารทั้งหก กล่าวคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อย่างไม่มีใครเสมอเหมือนได้ ประสาทเหล่านี้เป็นประตูให้รับรู้ต่อโลกภายนอก ส่งผลให้เกิดการรับรู้ขึ้นภายในจิตใจและตลอดถึงการให้ค่าต่อสิ่งที่มากระทบสัมผัส (ผัสสะ)นั้น ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดกรรม ทางกาย วาจา ใจ ตามมา ขึ้นอยู่กับเจตนาซึ่งเป็นความคิดปรุงแต่ง หรือสังขาร เกิดการสร้างจินตนาการหรือภาพพจน์หรือมโนภาพ (นั่นคือ นามรูป) ไปตามอคติแห่งความเป็นอัตตาตัวตน เกิดการสร้างวงจรให้เป็นทุกข์ ตามวงจรปฏิจจสมุปบาท ซึ่งเป็นไปตามเหตุและผลทางจิตใจ อันสืบเนื่องมาจากอัตตาตัวตนที่สร้างขึ้นมา ทั้งๆที่มันไม่ได้มีอยู่จริงแต่ประการใด เพราะความไม่รู้ ไม่เห็นความจริงตามที่เป็นจริง นั่นคือ ความโง่หรืออวิชชานั่นเอง

การที่พระพุทธองค์ทรงทราบถึงรายละเอียดขั้นตอนการทำงานของระบบประสาทดังกล่าวนี้ ทำให้ทรงเห็นวิธีหยุดยั้งการทำงานแบบโง่ๆของผัสสะ หยุดการก่อกรรม โดยยับยั้งเจตนาหรือสังขารความคิดปรุงแต่งที่เป็นอคติเข้าข้างตนเอง ซึ่งส่งผลให้เห็นหรือได้ยินคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ดังที่มักมีคำโบราณได้เปรยกันไว้ในชาติต่างๆว่า ”เห็นแต่ในสิ่งที่อยากเห็น ได้ยินแต่ในสิ่งที่อยากได้ยิน” ทั้งๆที่มีเพื่อนๆและผู้ใหญ่หรือแม้กระทั่งตัวเราเอง ได้ตักเตือนหรือเตือนสติแล้วว่า อย่าไปยุ่งหรือลงทุนด้วยกับคนนั้นๆ เพราะจะถูกโกงแต่ก็ไม่ฟังเพราะความโง่ หลงไปตามความคิดหรือ”นามรูป” คือภาพพจน์ฝันหวานว่าจะร่ำรวยใหญ่แล้วกับการลงทุนครั้งนี้ สุดท้ายก็ถูกโกงหรือเสียรู้ ทำให้เป็นทุกข์ตรอมใจตายไปก็มี เพราะถูกลบเหลี่ยมในความเป็นอัตตา ซึ่งถูกสมมติขึ้นมาและไม่ได้มีอยู่จริง

หากเพียงแค่เห็นตามความเป็นจริงเท่านั้น ทุกข์ก็จะไม่เกิด และสามารถถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ด้วยทางลัดสู่นิพพาน เพียงแค่เห็นสักแต่ว่าเห็น ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน รับทราบสักแต่ว่ารับทราบ นั่นคือ รู้ซื่อๆ ต่อข้อมูลที่ผ่านมาทางอายตนะทั้งหก จะรู้แจ้งต่อผัสสะหรือการกระทบนั้นๆ โดยปราศจากมโนสัญเจตนา นั่นคือไม่ถลำเข้าไปในความคิดซึ่งคอยปรุงแต่งให้โง่ยิ่งๆขึ้นไปอีก ให้เกิดวจีสัญเจตนา และ กายสัญเจตนาตามมา แต่เป็นการรู้โดยปราศจากความคิด รู้โดยไม่รู้อะไรเลย รู้โดยไม่เข้าไปรู้ รู้โดยไม่ให้ค่า ปราศจากอคติ ความเป็นอัตตาตัวตนจึงไม่ปรากฏ ทั้งในขณะนั้นๆคือปัจจุบัน หรือทั้งภายหน้าคืออนาคต (ไม่ฝันหวาน) และภายหลังคืออดีต(ไม่ตรอมใจกับความหลังหรือความคิดในอดีต) และสิ้นสุดทุกข์ได้ ดังที่ทรงแสดงธรรมนี้แก่พระพาหิยะส่งผลให้ท่านบรรลุเป็นพระอรหันต์ต่อหน้าพระพักตร์พระศาสดาด้วยคำสอนที่สั้นที่สุด ดังตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจนในเรื่องของผัสสะ คือคำสอนซึ่งพระพุทธองค์ตรัสสอนแก่พระพาหิยะทารุจิไว้ใน “พาหิยสูตร”ว่า

***พาหิยสูตร – ทางลัดสู่นิพพาน***

*“ดูกร พาหิยะ เพราะเหตุนั้นแล ท่านพึงศึกษาอย่างนี้ว่า*

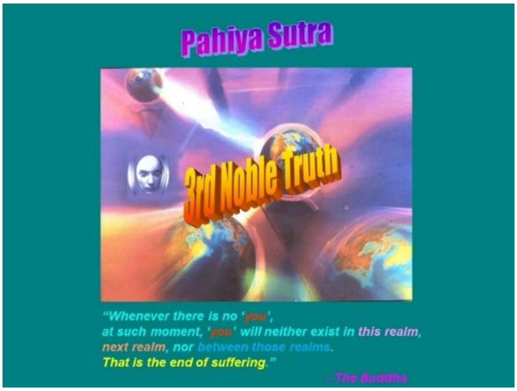
*เมื่อเห็นจักเป็นสักว่าเห็น*

*เมื่อฟังจักเป็นสักว่าฟัง*

*เมื่อทราบจักเป็นสักว่าทราบ (ในสิ่งที่รับทราบผ่านทางตา หู จมก ลิ้น กาย ใจ)*

*เมื่อรู้แจ้งจักเป็นสักว่ารู้แจ้ง (รู้เท่าทันความคิดปรุงแต่ง)*

*ดูกรพาหิยะ ท่านพึงศึกษาอย่างนี้แล*




*ดูกร พาหิยะ ในกาลใดแล*

*เมื่อท่านเห็นจักเป็นสักว่าเห็น*

*เมื่อฟังจักเป็นสักว่าฟัง*

*เมื่อทราบจักเป็นสักว่าทราบ*

*เมื่อรู้แจ้งจักเป็นสักว่ารู้แจ้ง*

*ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มี*

*ในกาลใด ท่านไมมี ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มีในโลกนี้ ย่อมไม่มีในโลกหน้าย่อมไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง*

*นั่นแลเป็นที่สุดแห่งทุกข์”*

ด้วยธรรมเพียงไม่กี่วรรคนี้ ท่านพาหิยะก็ได้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งโดยตลอด บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ เฉพาะพระพักตร์ของพระศาสดา ในขณะนั้นนั่นเอง

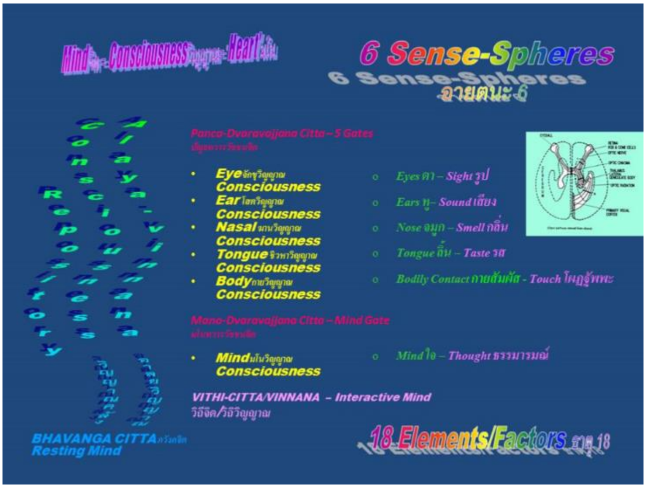
*(พาหิยสูตร ขุ.ขุ. 25/49/73)*

พระสูตรนี้แสดงให้เห็นว่า เมื่อมีการรับรู้ด้วยผัสสะผ่านทางประสาทสัมผัสด้วยอายตนะต่างๆ แล้วส่งทอดมาสู่ใจเพื่อรับรู้ โดยปราศจากการปรุงแต่ง เป็นการรับรู้อย่างซื่อๆหรือรู้ซื่อๆ ก็จะไม่ถูกย้อมด้วยความคิด

การรับรู้ต่อสิ่งนั้นๆก็จะปลอดจากอัตตาตัวตน เมื่อปราศจากอัตตาตัวตนหรือความเป็นเธอย่อมไม่ปรากฏ ตลอดทั้งในปัจจุบันและอนาคต ก็คือที่สุดแห่งทุกข์หรือนิพพานนั่นเอง

## อายตนะ 6

พระพุทธองค์ได้ทรงสอนระบบสรีรวิทยาไว้อย่างละเอียดละออลึกซึ้งว่า การรับรู้ด้วยประสาททั้งหก หรืออายตนะทั้งหก ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจนั้น มิใช่เกิดได้ด้วยการสัมผัสระหว่างรูปที่มากระทบตา เสียงที่มากระทบหู กลิ่นที่มากระทบจมูก รสที่มากระทบลิ้น กายสัมผัสที่มากระทบกาย และธรรมารมณ์หรือความนึกคิดที่กระทบใจเท่านั้น แต่ยังต้องอาศัยวิญญาณธาตุรู้ที่จำเพาะต่อทวารหรือประสาทนั้นๆด้วย ได้แก่ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และ มโนวิญญาณ ในการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตามลำดับ

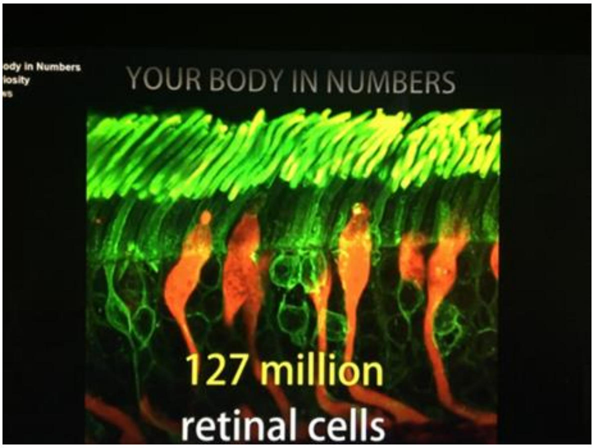



นอกจากนี้ ยังการสื่อสัญญาณการรับรู้ทางทวารทั้งหกนี้ต่อไปให้มโนวิญญาณรับรู้ด้วย จึงจะสามารถที่จะรู้ว่า รูปที่กำลังเห็นเป็นลักษณะกลมๆยาวๆนั้น คือกระบอง ทำด้วยไม้หรือเหล็ก จากสีสัน หรืออาจรับรู้ร่วมกับการจับต้องด้วยกายสัมผัสในการรับรู้ ตลอดถึงการให้ค่าของไม้กระบองอันนั้นต่อๆไปด้วย เช่น เห็นว่าเป็นอาวุธ เป็นหอกเมื่อเห็นว่ามีโลหะปลายแหลมเสียบไว้ที่ปลายด้วย เป็นต้น

### ***การเห็น1ทางตา – จั1กขุประสาท***

ในการเห็นด้วยประสาทตานั้น แสงจากภาพหรือรูปนั้นจะผ่านม่านตา ผ่านเลนส์หรือแก้วตา แล้วไปตกที่ผนังหรือม่านด้านหลังของเบ้าตา retina ซึ่งประกอบด้วย rod (สำหรับจับความละเอียดในสีขาวดำ) & cone cells (ซึ่งจับภาพสีต่างๆ) มีเซลล์ทั้งหมดประมาณ 127 ล้านตัว retinal cells

โดยแยกแยะเป็น Cone cells สำหรับสีแดง เขียว น้ำเงิน 4.6 ล้านเซลล์ & Rod cells สำหรับความละเอียดและสีขาวดำ 92 ล้านเซลล์ และสามารถแยกแยะสีต่างๆได้มากถึง 10 ล้านสีจากแสงสีที่กระทบ ซึ่งจะถูกแปรเปลี่ยนพลังงานแสงให้เป็น rhodopsin ซึ่งจะถูกส่งผ่านไปตาม optic tract แล้วส่งต่อไปยังศูนย์การเห็นหรือ Visual Cortex / Center แล้วแปรสภาพกลับเป็นภาพดังที่ปรากฏอยู่ภายนอก




แต่ความจริงมิได้จบลงแค่นั้น เพราะนั่นเป็นเพียงระบบจักขุประสาทซึ่งทำหน้าที่ของมันในการถ่ายทอดนำภาพจากภายนอกส่งต่อเข้าไปสู่ศูนย์ภาพภายในสมอง Visual Cortex / Center เท่านั้น (ยังไม่ได้มีการตีค่าอะไรทั้งสิ้น)




สัญญานภาพนั้นจะถูกส่งต่อไปยังสมองส่วนที่เรียกว่า Superior Temporal Gyrus ซึ่งในพุทธศาสนาเรียกส่วนของการทำงานขนส่งข้อมูลนี้ว่า “สัมปฏิจฉันนจิต” ซึ่งจะถูกแปลค่าว่าคืออะไร ซึ่งเรียกว่า “สันตีรณจิต” เช่น บอกได้ว่าภาพที่เห็นนั้นคือดอกไม้ และคือดอกบัว เป็นต้น ซึ่งในส่วนนี้เป็นการเห็นด้วย “ปรมัตถสัจจะ” (Perceptual Processing) ตามความเป็นจริง

ซึ่งลำพังระบบภาพที่สื่อผ่านเข้ามาจากเบ้าตาถึงศูนย์ภาพนั้น ยังเป็นเพียงการเห็นภาพด้วยระบบตาเท่านั้น ซึ่งในทางพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นการทำงานระหว่าง “จักขุ” หรือตา กับภาพหรือ “รูป” และประสาทที่สัมพันธ์กันคือ “จักขุวิญญาณ” หรือวงจรจองประสามตาเท่านั้น ยังไม่ได้ตีหรือแปลค่าความหมายว่าคืออะไร ยังต้องอาศัยสมองทำงานอีกส่วนหนึ่งคือ “มโนวิญญาณ” ในการให้ค่าว่าคืออะไร

ซึ่งในส่วนนี้เป็นวงจรย้อนกลับจากศูนย์ Visual Cortex กลับมาที่ส่วนกลางของสมองเพื่อตีความหมาย และที่น่าทึ่งก็คือ กระแสคลื่นที่ย้อนกลับเข้ามานั้น แรงกว่ากระแสคลื่นที่รับรู้ส่งเข้ามาจากกระบอกตาถึง 5 เท่า แสดงว่า มีการเพิ่มกระแส (amplifying) เกิดขึ้นจากในสมองเองขยายข้อมูลให้แรงขึ้นหรือชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งอาจทำให้ข้อมูลเพี้ยนด้วยอคติได้มากขึ้นไปด้วย

เมื่อมีการแปลข้อมูลให้ทราบแล้ว ข้อมูลจะถูกส่งต่อไปให้ค่าตามค่านิยมที่ Middle & Inferior Temporal Gyrus และ Frontal lobe นั่นคือเกิดการให้ค่าตาม “สมมติบัญญัติ” (Conceptual Processing) ซึ่งเรียกการทำงานส่วนนี้ว่า “โวฏฐัพพนจิต”

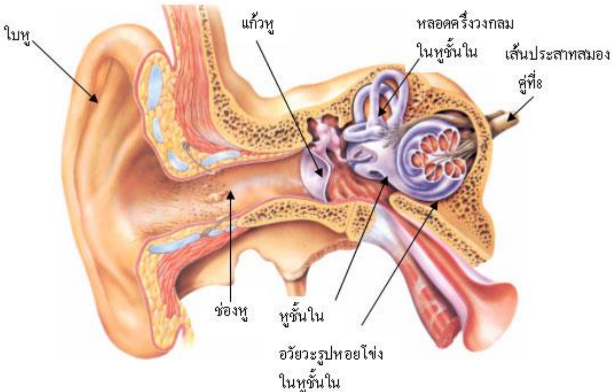
เมื่อมีการให้ค่าแก่สิ่งที่เห็นแล้ว จิตก็จะเริ่มเสวยอารมณ์ที่ชอบต่อการให้ค่านั้น เช่น เป็นดอกกุหลายที่สวย มีกลิ่นหอมจรุงใจ ก็ชอบพอใจ เสวยอยู่ในอารมณ์นั้นเจ็ดชั่วขณะจิต หรือ “ชวนจิต” แล้วจดจำไว้อีกสองชั่วขณะจิต ที่เรียกว่า “ตทาลัมพนจิต” ก่อนที่จะปล่อยหรือหลุดจากภาพนั้นไป

## ***<u>การได้ยินด้วยหู – โสตประสาท</u>***

ส่วนประกอบของหู มี 3 ส่วน คือ หูชั้นนอก หูชั้นกลาง และ หูชั้นใน

หูชั้นนอก (The outer ear) หูชั้นนอก ประกอบด้วยใบหู (Auricle) และรูหู (Auditory canal) ทำหน้าที่เป็นทางนำเสียงเข้าไปสู่หูชั้นกลางโดยที่ใบหูจะทำหน้าที่ ช่วยรวบรวมเสียงจากทิศต่างๆ ส่วนรูหูจะทำหน้าที่เป็นทางนำเสียง ไปสู่เยื่อแก้วหู

หูชั้นกลาง (The middle ear) เป็นส่วนของหูที่ต่อมาจากหูชั้นนอก โดยเริ่มจากแก้วหูเข้าไปในช่องว่างซึ่งบรรจุด้วยกระดูกนำเสียง ซึ่งติดต่อไปกับหูชั้นใน ประกอบด้วยส่วนที่สาคัญ คือ กระดูกนำเสียง 3 อัน คือ กระดูกฆ้อน (Malleus) กระดูกทั่ง (Incus) กระดูกโกลน (Stapes)



กระดูกทั้งสามอันนี้จะติดต่อกันโดยที่กระดูกฆ้อนจะติดกับเยื้อแก้วหูและกระดูกโกลนติดต่อไปกับหูชั้นใน เสียงที่ผ่านเข้ามากระทบแก้วหูก็จะส่งแรงสะเทือนต่อไปที่กระดูกฆ้อน กระดูกทั่งและกระดูกโกลน จากนั้นก็จะเข้าสู่ชั้นในผ่านรอยเชื่อมต่อระหว่างกระดูกโกลน และหูชั้นใน ซึ่งเรียกว่า Oval window

ท่อเล็กๆ ซึ่งเชื่อมต่อหูชั้นกลางกับโพรงอากาศหลังโพรงจมูกในคอ ท่อนี้มีชื่อว่า Eustachian tube ทำหน้าที่ในการปรับความดันอากาศในช่องหูชั้นกลาง

หูชั้นใน (The inner ear) อวัยวะในหูชั้นในมีอยู่สองส่วน คือ

1. ส่วนรับเสียง ที่เรียกว่า Cochlea
2. ส่วนควบคุมการทรงตัว คือ Semicircular canal และ Otolithic organ

ภายใน Cochlea มีเซลล์ขน เซลล์ประสาทและของเหลวบรรจุอยู่ ของเหลวนี้จะสั่นกระเพื่อม เมื่อมีคลื่นเสียงซึ่งส่งผ่านมาจากหูชั้นกลางมากระทบ การเคลื่อนไหวของของเหลวภายใน Cochlea นี้ ร่วมกับการเปลี่ยนแปลงทางปฏิกิริยาเคมี ก่อให้เกิดกระแสประสาท ซึ่งจะส่งผ่านเซลล์ขนในหูชั้นในไปยังเซลล์ประสาทและเส้นประสาทรับเสียง (Auditory nerve) แล้วส่งต่อเข้าสู่สมองเพื่อการแปลผลและรับรู้เสียง



(https://www.bumrungrad.com/th/conditions/hearing-loss-disorder)

จะเห็นได้ว่าอวัยวะรับเสียงของมนุษย์มีโครงสร้างและกลไกในการทำงานที่มีประสิทธิภาพช่วยให้มนุษย์สามารถรับฟังเสียงที่มีความดังในระดับต่าง ๆ และเป็นอันตรายน้อยที่สุด

โดยผู้ที่ศึกษาทดลองและค้นพบคำอธิบายที่ช่วยให้เข้าใจสรีรวิทยาของหูชั้นในได้ดีขึ้นและได้รับรางวัลโนเบลสาขาสรีรวิทยาหรือโดยเฉพาะในวงการดนตรี

นอกจากนี้ ยังเป็นสื่อสำคัญในการถ่ายทอดความรู้จากการฟังหรือท่องบ่นสาธยาย และสื่อความหมาย ตลอดถึงการเตือนภัยด้วย

ในพุทธศาสนา ความเป็นพหูสูต เป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง หมายถึงว่า เป็นผู้ได้สดับตรับฟัง (คือผู้มีความรู้มาก ผู้คงแก่เรียน) เป็นผู้มีปัญญารอบรู้ ผู้รู้รอบด้าน ผู้ศึกษาเล่าเรียนศิลปวิทยาการมามาก ได้ยินได้ฟังเรื่องต่าง ๆ มามาก และสามารถทรงจำไว้ได้เป็นอย่างดี จนนับได้ว่าเป็นผู้รู้ เป็นปราชญ์หรือความรู้จากการฟัง

ในปี 2001 พบว่ายีนที่เรียกว่า *FOXP2* เป็นสาเหตุทางกรรมพันธุ์ที่ก่อให้เกิดความผิดปกติในการพูดและภาษา FOXP2 เป็นโปรตีน 'สวิตช์หรี่ไฟ' ที่เกาะกับ DNA และช่วยในการกำหนดขอบเขตของยีนอื่น ๆ ที่จะแสดงออกในด้านโปรตีน

การวิจัยทดลองได้ค้นพบว่า FOXP2 เวอร์ชั่นมนุษย์มีกรดอะมิโนสองตัวที่แตกต่างจากของชิมแปนซีซึ่งส่งผลต่อยีนต่าง ๆ ในสมองของสัตว์ทั้งสองประเภทนี้ ความแตกต่างเหล่านี้อาจส่งผลต่อการพัฒนาของสมองและอธิบายว่าทำไมมนุษย์เท่านั้นที่มีความสามารถในการสื่อภาษา
(https://www.nature.com/news/2009/091111/full/news.2009.1079.html)

นอกจากนี้ มีรายงานว่า FoxP2 Gene ก็พบใน Neanderthal ด้วยเช่นกัน แต่มีลักษณะเป็นยีนที่เก่าแก่กว่าที่พบในมนุษย์เราซึ่งมี FoxP2 ยีนนี้ที่มีลักษณะว่าเป็นยีนรุ่นใหม่กว่า
(https://www.nature.com/news/2007/071018/full/news.2007.177.html)

## ***การได้กลิ่นด้วยจมูก – ฆานประสาท***

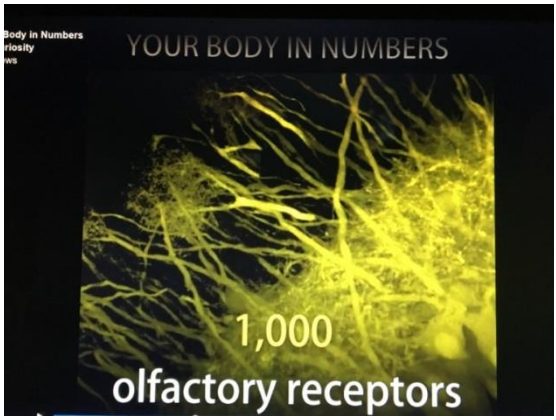
**Olfactory Nerve ฆานประสาท หรือ ประสาทรับกลิ่น**

การได้กลิ่นด้วยจมูกนั้นต้องประกอบด้วย กลิ่น และ จมูก พร้อมด้วย ฆานวิญญาณ คือระบบประสาทที่รับรู้โดยเฉพาะสำหรับกลิ่น ซึ่งทางแพทย์เรียกว่า**ประสาทรับกลิ่น** หรือ**ประสาทสมองเส้นที่ 1** หรือ **เส้นประสาทโอลแฟ็กทอรี** (olfactory nerve) เป็นเส้นประสาทสมองคู่แรกจากทั้งหมด 12 คู่ เซลล์

ประสาทรับรู้กลิ่นของเส้นประสาทนี้อยู่ในเยื่อเมือกบุผิวที่รับกลิ่น (olfactory mucosa) ที่อยู่ด้านบนของโพรงจมูก เส้นประสาทรับกลิ่นประกอบด้วยใยประสาทรับความรู้สึกที่มาจากเซลล์เนื้อเยื่อบุผิวรับกลิ่น (olfactory epithelium) ไปยังออลแฟคทอรี บัลบ์ (olfactory bulb) โดยผ่านรูเปิดเล็กๆ จำนวนมากที่มีลักษณะเหมือนตะแกรงที่เรียกว่า แผ่นคริบิฟอร์ม ของกระดูกเอทมอยด์ (Cribiform plate of Ethmoid bone)

เซลล์ประสาทรับกลิ่นเกิดขึ้นตลอดช่วงชีวิต และยืดแอกซอนใหม่ๆ ไปยังออลแฟคทอรีบัลบ์ เซลล์ Olfactory ensheathing glia ห่อหุ้มมัดของแอกซอนเหล่านี้และเชื่อว่าช่วยค้ำจุนให้สัญญานเข้าไปยังระบบประสาทกลางได้สะดวกขึ้น

ความรู้สึกของกลิ่นมาจากการกระตุ้นของตัวรับกลิ่น (olfactory receptor) โดยการกระตุ้นของโมเลกุลแก๊สซึ่งผ่านเข้าไปในจมูกระหว่างการหายใจเข้า ผลจากกลไกทางไฟฟ้าจะนำกระแสประสาทไปยังออลแฟคทอรี บัลบ์ ซึ่งต่อมาจะส่งกระแสประสาทไปยังส่วนต่างๆ ของระบบรับรู้กลิ่น (olfactory system) และส่วนอื่นๆ ของระบบประสาทกลางผ่านทางออลแฟคทอรี แทร็กท์ (olfactory tract)



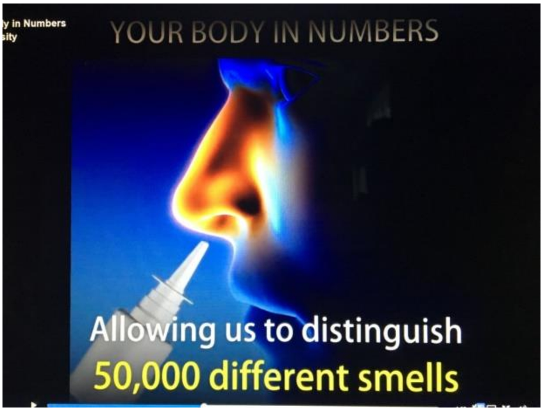

เส้นประสาทรับกลิ่นเป็นเส้นประสาทสมองที่สั้นที่สุด และเป็นหนึ่งในสองเส้นประสาทสมองที่ไม่เชื่อมต่อกับก้านสมอง (อีกเส้นหนึ่งคือเส้นประสาทตา ซึ่งยื่นออกมาจากสมองอย่างแท้จริง)

ถึงแม้ว่า CN1 ได้รับความเสียหาย แต่อาจปวดจมูกได้ด้วยการสื่อผ่านทางเส้นประสาทที่ห้า trigeminal nerve

***เครื่องรับกลิ่น*** (Olfactory Receptors)

เครื่องรับกลิ่น (Olfactory Receptors) ปรากฏในเยื่อหุ้มเซลล์ของเซลล์ประสาทรับกลิ่นและมีความรับผิดชอบสำหรับการตรวจสอบของสารที่มีกลิ่น ซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกของกลิ่น ตัวรับกลิ่นที่กระตุ้นการทำงานจะกระตุ้นให้เส้นประสาทซึ่งส่งข้อมูลเกี่ยวกับกลิ่นไปยังสมอง ตัวรับเหล่านี้เป็นสมาชิกของตระกูลคล้าย Rhodopsin ซึ่งประกอบด้วย G โปรตีน - rhodopsin-like family of G protein-coupled receptors (GPCRs)

ตัวรับกลิ่นนั้นประกอบด้วยตระกูลที่ประกอบด้วยยีนประมาณ 800 – 1,000 ยีนในมนุษย์ และ1,400 ยีนในหนู และสามารถแยกแยะกลิ่นต่างๆได้มากถึง 50,000 กลิ่น




ในมนุษย์มีเครื่องรับกลิ่น (Olfactory Receptors) ประมาณ 6 ล้านตัว แต่ในสุนัขมีประมาณ 300 ล้านตัว ดังนั้นสุนัขจึงดมกลิ่นได้ดีกว่ามนุษย์ราว 50 เท่า ทำให้สามารถใช้สุนัขในการช่วยดมกลิ่นค้นหายาเสพติดหรือผลไม้ที่แอบซุกซ่อนลักลอบนำยาหรือผลไม้เข้าประเทศ หรือช่วยในการค้นหาบุคคลที่สูญหายหรือคนร้ายได้ด้วยการให้ดมกลิ่นจากเสื้อผ้าของผู้ที่จะต้องค้นหานั้นๆ

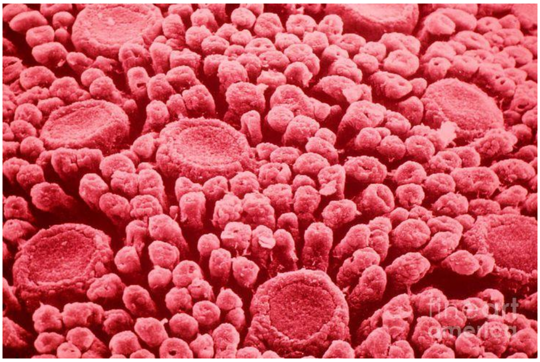
ในปีค.ศ. 2004 ลินดาบีบั๊ก (Linda B. Buck) และริชาร์ดแอ็กเซิล (Richard Axel) ได้รับรางวัลโนเบลสาขาสรีรวิทยาหรือการแพทย์สำหรับงานของพวกเขาในเครื่องรับกลิ่น (Olfactory Receptors)

ในปีค.ศ. 2016 อุตสาหกรรมน้ำอบมียอดจำหน่ายสูงถึง 46 พันล้านเหรียญสหรัฐฯ แสดงให้เห็นถึงการที่มนุษย์ลุ่มหลงเคลิบเคลิ้มหลงใหลต่อกลิ่นหอมเป็นอย่างยิ่ง

( จากวิกิพีเดียสารานุกรมเสรี (https://en.wikipedia.org/wiki/Olfactory_receptor)

## ***การลิ้มรสอาหารด้วยลิ้น – ชิวหาวิญญาณ***

รสเกิดจากการรับรู้รหว่างสารอาหารกับลิ้น



หน่อลิ้มรส (Taste buds) ประกอบไว้ด้วยเซลล์ตัวรับรสชาติ (taste receptor cells) ซึ่งอยู่รอบโครงสร้างเล็กๆ ที่เรียกว่า papillae ที่บริเวณผิวด้านบนของลิ้น, เพดานอ่อน, บนหลอดอาหาร ที่กระพุ้งแก้ม และฝาปิดกล่องเสียง โครงสร้างเหล่านี้มีส่วนร่วมในการรู้รสห้าประเภท ได้แก่ การรับรู้รสชาติ : เค็ม , เปรี้ยว , ขม , หวาน และอูมามิ (รสอร่อย) ซึ่งมีอยู่ทั่วไปทั้ง

ลิ้น ผ่านช่องเปิดเล็ก ๆ ในเยื่อบุผิวลิ้นที่เรียกว่ารูขุมแห่งรสชาติ อาหารส่วนที่ละลายในน้ำลายเมื่อสัมผัสกับตัวรับรสชาติ เซลล์ตัวรับรสส่งข้อมูลที่รับรู้ ผ่านช่องไอออนต่าง ๆ ไปยังสมองส่วนที่รับรส โดยผ่านเส้นประสาทสมองเส้นที่ 7, 9 และ 10

โดยเฉลี่ยแล้วลิ้นของมนุษย์นั้นมีตุ่มรสชาด 2,000–8,000 ตุ่ม อายุเฉลี่ยของตุ่มหล่านี้อยู่ที่ประมาณ 10 วัน

(https://en.wikipedia.org/wiki/Taste_bud)

อาหารจานพิเศษที่สามารถกระตุ้นหน่อลิ้มรสได้ครบทุกรส คือ “ผัดไทย” ซึ่งสามารถกระตุ้นรสเค็ม เปรี้ยว ขม หวาน และอูมามิ (รสอร่อย) ได้ครบหมด

การรับรู้รสก่อให้เกิดการติดใจต่อรสชาดเด็ด ๆต่าง ๆ นอกเหนือไปจากการรับประทานอาหารเพื่อประทังชีวิต

แต่ด้วยความพิถีพิถันในรสชาดทำให้เกิดการสรรหาอาหารรสเด็ดประเภทต่าง ๆ ตลอดถึงเครื่องเทศประเภทต่าง ๆ เพื่อชูรสให้ถูกปากเจริญอาหารได้อย่างพิเศษพิศดาร บางครั้งถึงกับแย่งชิงเพื่อให้ได้โอกาสทานอาหารจานเด็ด ๆในราคาสูงลิบลิ่ว

อาหารบางอย่าง เช่น พริก ซึ่งเริ่มแพร่หลายออกไปจากเม็กซิโก หลังสมัยโคลัมบัสและชาวสเปนได้นำพริกเข้ามาสู่ทวีปเอเชียและยุโรป แต่ภายในระยะเพียง 500 ปีเศษ พริกได้ถูกพลิกแพลงให้เป็นอาหารเลิศรสที่ขาดไม่ได้ และได้วิวัฒนาการเป็นแกงในรูปแบบและรสต่าง ๆหลากหลาย โดยเฉพาะแกงเผ็ดของไทยซึ่งขึ้นชื่อลือชา

เครื่องเทศมีบทบาทสำคัญในอดีตในการทำให้เกิดเส้นทางเครื่องเทศ (Spice Route) หรือ เส้นทางสายไหมทางทะล (Maritime Silk Road)ในประวัติศาสตร์โลก เป็นเส้นทางเครือข่ายทางทะเลที่เชื่อมโยงภาคตะวันออกกับตะวันตก ซึ่งมีการขนส่งซื้อขายเครื่องเทศเพื่อชูรสอาหารให้เป็นที่ถูกปากถูกคอ ชูรสอาหารของชนชาติต่าง ๆ

อุตสาหกรรมในด้านอาหารสูงมากที่สุดกว่าอื่นใดถึง 5.75 ล้านล้านในสหรัฐฯเมื่อปีค.ศ. 2015 ในขณะที่คนอายุเกิน 20 ปีมีน้ำหนักเกินปกติ 71.6% และอ้วน 40% (2015 -2016) เป็นเบาหวาน 9.4% ในปี 2015 และในปีค.ศ. 2019 พบเบาหวานในผู้ใหญ่ประมาณ 24 ล้านคน และในเด็ก 12 ล้านคน จากประชากร 327 ล้านคน สืบเนื่องเกี่ยวข้องกับภาวะความอ้วนซึ่งมีสถิติสูงมากในสหรัฐฯ

***กลไกของการเสพติดในรสอาหาร***




เมื่อลิ้มอาหารรสเด็ดหรือขนมเค็กอร่อยๆ รสอาหารที่โอชะจะทำให้หลั่งสารโดปามีน (dopamine – 'feel good' hormone or neurotransmitter) ออกมาซึ่งทำให้รู้สึกมีความสุขเมื่อได้ลิ้มรสที่ชอบ และจะกระตุ้นศูนย์รางวัล (Nucleus Acumbens) จากการที่ได้รับรสอร่อยอย่างยิ่งนั้น (Climax) เกิดความสุขอย่างล้นหลาม และเก็บความทรงจำนั้นไว้ที่ศูนย์ความจำ (Hippocampus) ซึ่งจะจดจำรสอร่อยที่ชอบมากนั้นไว้ (ตลอดถึงอาจมีการกระตุ้นโดย dopamine ที่ Amygdala ซึ่งทำหน้าทรงจำเกี่ยวเนื่องกับอารมณ์ด้วย ในการรับรู้ต่อรางวัลของรสอร่อยและการควบคุมการบริโภคอาหารด้วย)




ความคาดหวังที่จะได้ขนม อาหารหรือรางวัลที่ชอบนั้นจะกระตุ้นให้หลั่งสาร dopamine ออกมา (เช่นเดียวกับยาเสพติดจะทำให้หลั่ง dopamine ออกมามากขึ้นหรือกีดกั้นการดูดซับคืน reuptake เมื่อหลั่งออกมาแล้ว) ซึ่งจะนำไปสู่ความคิดปรุงแต่งตามมาหลังจากนั้น นั่นคือ กามฉันท์ ให้พยายามสรรหาอาหารหรือของหวานนั้นมาทานอีก โดยสมองส่วน Frontal Cortex ซึ่งสร้างความคิดปรุงแต่งขึ้นมาให้กลับไปซื้อเค็กจากร้านนั้นมาทานอีกให้สมความอยากทั้งๆที่ไม่ได้หิวแต่อย่างใด ก่อให้เกิดผลตามมา คือ น้ำหนักเกิน และอ้วน เมื่อไม่รู้จักยั้งในการบริโภค ครั้นนานไปอาจส่งผลให้เกิดโรคเบาหวานตามมา ทำให้อายุสั้น ตายด้วยผลแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน หรือด้วยโรคข้างเคียงอื่นๆ เช่น โรคไตพิการ ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เส้นเลือดเลี้ยงหัวใจตีบตัน เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวกระทันหัน เป็นต้น



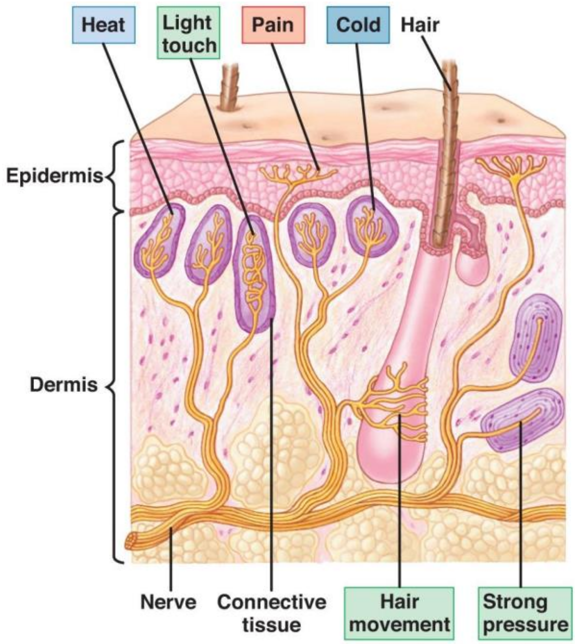




พระพุทธองค์ได้ทรงบัญญัติให้สงฆ์ฉันอาหารได้เฉพาะเพียงก่อนเที่ยง และได้เคยทรงส่งเสริมให้ฉันมื้อเดียวด้วยเพื่อให้เกิดความกระปรี้กระเปร่า ให้มีสุขภาพแข็งแรง

***การรับรู้ด้วยกายสัมผัส หรือ โผฏฐัพพะ***

กายสัมผัสดูผิวเผินจะไม่ใช่เรื่องใหญ่ แต่ความจริงแล้ว ตั้งแต่อดีตสมัยดึกดำบรรพ์ มนุษย์ตกเป็ทาสของกายสัมผัสอย่าโงหัวไม่ขึ้น นับตั้งแต่การร่วมเพศ ไปถึงการกอดรัดแสดงความรัก ก็ล้วนแล้วแต่เกิดจากกายสัมผัส ตลอดไปถึง ความโหยหาเรียกร้องให้ได้รับกายสัมผัส โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในสภาพโดดเดี่ยวขาดความใกล้ชิดกับบุคคลที่ตนรัก

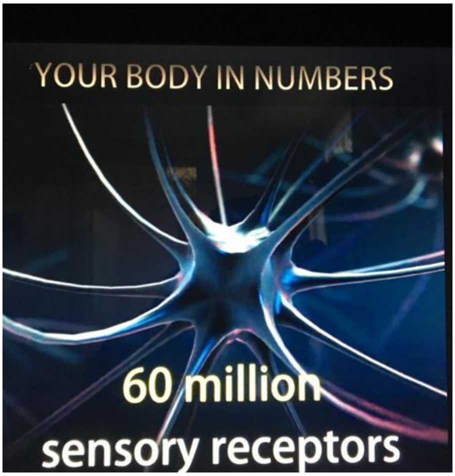



กายสัมผัสเป็นผัสสะที่ผ่านอวัยวะที่ใหญ่ที่สุดในร่างกาย คือ โดยเฉลี่ย 1.73 square meter ตารางเมตร โดยผ่านรับรู้ด้วยปลายประสาทสัมผัสหลายประเภท คือ แตะ Touch, กด Pressure, เจ็บ Pain, ร้อน Hot, เย็น Cold หรือ 4 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่ mechanoreceptors กด/แตะ, thermoreceptors ร้อน/เย็น, pain receptors เจ็บ, และ proprioceptors การทรงตัว ในร่างกายคนเรามีปลายประสาทสัมผัสมากถึง 60 ล้าน receptors

อุตสาหกรรมการนวดตัวสร้างรายได้สูงถึง 16 พันล้านเหรียญในสหรัฐฯ ในปีค.ศ. 2017 แสดงถึงสังคมที่ต้องการความสัมผัสทางกายสูงมากอย่างยิ่ง

หากต้องการให้เกิดกายสัมผัส เช่น อยากจะกอดรัดคู่ครอง หรือ ลูกหลาน ก็ต้องเข้าไปประชิดตัว จึงจะสามารถกอดรัดให้รู้สึกตัวในการกอดนั้นได้ ซึ่งกลายเป็นจุดบอดของสังคม เพราะคนชราในประเทศต่างๆ เช่นในสหรัฐฯขาดความสัมพันธ์กับบุตรหลาน ขาดการกอดรัด เกิดความว้าเหว่ และหิวกระหายในการถูกเนื้อต้องตัว มีการนำสุนัขไปตามสถานที่พักคนชราใน ลูบไล้ ทำให้คนชราเหล่านั้นเกิดความสุข ไม่รู้สึกว้าเหว่ ตลอดไปถึงการเยียวยาผู้ป่วยที่นอนอยู่โรงพยาบาลมานาน เริ่มมีอาการซึมเศร้า ในบางโอกาสมีการรักษาด้วยการสัมผัสร่างกาย (Touch therapy) เพื่อให้คลายความว้าเหว่ซึมเศร้า กายสัมผัสจึงมีบทบาทสำคัญอยู่มาก เป็นการกระตุ้นปลายประสาทโยงใยไปถึงสมอง ให้เกิดความรู้สึกตัวต่อกายสัมผัสนั้น ทำให้รู้สึกอบอุ่นและหายความว้าเหว่ และกระตุ้นการทำงานของสมองด้วย

กายสัมผัสแม้จะเป็นอวัยวะที่ใหญ่ที่สุดในกายนี้ก็ตาม แต่มีความแตกต่างจากระบบการรับรู้ทางทวารอื่นๆอยู่อย่างมาก และมักจะถูกมองข้ามไปด้วย กล่าวคือ กายสัมผัสแม้จะมีขนาดใหญ่มาก และเป็นอายตนะหรืออวัยวะเพื่อการรับรู้ที่ใหญ่ที่สุดในร่างกาย แต่การรับรู้ได้นั้นจะต้องเกิดจากการสัมผัสโดยตรงกับปลายประสาทสัมผัสประเภทต่างๆ คือ Touch, Pressure, Pain, Hot, Cold ไม่สามารถกระโดดข้ามไปได้เยี่ยงตาหรือหู ซึ่งสามารถมองไปได้ไกลมาก อาจได้ไกลถึง 1-2 กิโลเมตร หรืออาจได้ยินเสียงทะลุฝาข้ามห้องได้ เป็นต้น ดังนั้น กายสัมผัสจึงไม่มีโอกาสรู้ไกลเกินจากตัวร่างกายนี้ และเป็นการรู้สึกสดๆ ไม่มีอะไรมาคั่นหรือแอบแฝงแทรกอยู่ได้




การรู้สึกสดๆด้วยกายสัมผัสนี้จึงเป็นการรู้ซื่อๆ ปราศจากความคิดปรุงแต่ง เป็น Active Feeling รู้ซื่อๆไม่มีอะไรแอบแฝง แต่หากว่านึกคิดย้อนไปตามความหลงใหลจากความทรงจำในการกอดรัดในอดีต กายสัมในผัสนั้นก็กลายเป็น Passive Feeling ได้ถูกย้อมไปด้วยอคติ เกิดมโนสัญเจตนา และกายสัญเจตนา มิใช่สัญญาบริสุทธิ์ในกายสัมผัสนั้น แสดงว่าขาดสติและหลงไปแล้วเข้าไปในความคิด เข้าไปอิน(indulging the thought) กับความคิด ซึ่งสามารถตัดระงับได้ด้วยสติ-ความรู้สึกตัว

ส่วนหนึ่งของการอบนวด นอกจากจะช่วยบรรเทาความตึง ในเส้นเอ็นที่แขนขาและตามลำตัวแล้ว อีกส่วนหนึ่งที่มีผลจากการนวด ก็คือ เกิดกายสัมผัส เกิดความรู้สึกอบอุ่น ทำให้สร้างความนิยมอย่างมากในอุตสาหกรรมการนวด โดยเฉพาะในประเทศสหรัฐฯ

อย่างไรก็ตาม จุดนี้เป็นจุดที่สำคัญ เพราะความรู้สึกตัวย่อมเกิดขึ้นสดๆต่อกายสัมผัส โดยปราศจากช่องว่างในกายสัมผัสนั้นๆ จึงจะสามารถรู้สึกได้ในกายสัมผัสนั้นๆ เช่น การยีนิ้วหรือการลูบแขนขาของตนเอง จะเกิดความรู้สึกที่ตัวเอง ณ ที่จุดนั้นๆ ที่มีการสัมผัส จึงไม่มีโอกาสที่ความคิดหรือการปรุงแต่งจิตจะสอดแทรกเข้ามาได้โดยง่าย และหากว่าหลงออกไปจากการสัมผัสนั้น เข้าไปในความคิด ก็แสดงว่าไม่ได้รู้สึกตัวเสียแล้วในเชิงปรมัตถ์ จึงได้หลงหรือไม่รู้ เพราะไม่รู้สึกตัวนั่นเอง

จุดนี้จึงทำให้เป็นประโยชน์มากในเชิงปฏิบัติต่อการเจริญสติกรรมฐาน ด้วยเป็นการเจริญความรู้สึกตัวหรือสัมปชัญญะ ซึ่งทำให้เกิดขึ้นสดๆ เพียงแค่รู้สึกที่กาย ณ จุดนั้นๆในขณะนั้นๆ เช่น รู้สึกต่อการ

เคลื่อนไหวของกาย แขนขา โดยเพียงผูกสติลงที่การเคลื่อนไหวของกาย ณ ที่จุดนั้น ก็จะเกิดความรู้สึกตัวขึ้นมาทันที

พระพุทธองค์จึงทรงแยกความรู้สึกตัวนี้ออกมาต่างหากจากการเจริญสติด้วยวิธีอื่นๆ เช่น

***อิริยาปถปัพพะ*** คือมีสติอยู่กับการยืน เดิน นั่งนอน หรือ อิริยาบถใหญ่ๆ เป็นต้น ในขณะที่การมีสติต่อ*อิริยาบถย่อย* เช่นรู้สึกต่อส่วนต่างๆของร่างกายที่เคลื่อนไหวอยู่ ทำให้เกิดความรู้สึกตัวที่เด่นชัด จึงทรงแยกออกเป็น ***สัมปชัญญปัพพะ*** หรือ การทำความรู้สึกตัว นั่นเอง

โดยทรงยกตัวอย่างในพระสูตรไว้ดังนี้

[376] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุย่อมเป็นผู้

***มีสัมปชัญญะอย่างไร (สัมปชัญญบัพพะ)***

(ความรู้สึกตัว คือ รู้ซื่อๆ รู้เท่าทัน/รู้ทั่วพร้อมในขันธ์ 5 อายตนะ 6)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

ย่อมเป็นผู้มีปรกติทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป ในการถอยกลับ

ย่อมเป็นผู้มีปรกติทำความรู้สึกในการแล ในการเหลียว

ย่อมเป็นผู้มีปรกติทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า เหยียดออก

ย่อมเป็นผู้มีปรกติทำความรู้สึกตัวในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร

ย่อมเป็นผู้มีปรกติทำความรู้สึกตัวในการกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม

ย่อมเป็นผู้มีปรกติทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ

ย่อมเป็นผู้มีปรกติทำความรู้สึกตัวในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พูด นิ่ง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ รอกาลเวลา

นี้เป็นคำเราสั่งสอนพวกเธอ ฯ

*(เคลัญญสูตรที่ 1 พระไตรปิฎก เล่มที่ 18 บรรทัดที่ 5635 - 5705 หน้าที่ 242 - 245)*

เมื่อรู้สึกตัว สมองจะสุดประกายขึ้นที่ Insula & ACC (Anterior Cingulate Cortex) และผู้ทีปฏิบัติสติปัฏฐานมานาน ๆ สมองส่วน insula จะหนาตัวขึ้นด้วย

จุดนี้จึงมีค่าและความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะสามารถยับยั้งสัญเจตนาหรือสังขารความคิดปรุงแต่งไว้ได้ ไม่ให้เกิดตัณหา(ความทะยานอยาก) วิตก(ตรึก-คอยแว็บคิดไปในเรื่องนั้นๆ) วิจาร(ตรอง-ครุ่นคิดเข้าไปอยู่แต่ในเรื่องนั้นๆ) โดยใช้สติ-ความรู้สึกตัวเป็นตัวยับยั้ง ให้จบลงที่สัญญาบริสุทธิ์ต่อผัสสะและเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้นๆ ซึ่งสามารถฝึกให้เกิดสติ-ความรู้สึกตัวขึ้นมาได้ เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในที่นี้ ด้วยความเพียรในการปฏิบัติตามดูรู้ทันอยู่อย่างสม่ำเสมอ (อาตาปี สัมปชาโน สติมา) เช่น ด้วยการผูกสติไว้กับการเคลื่อนไหวของกายโดยสม่ำเสมอ ก็จะเกิดสติ-ความรู้สึกตัวขึ้นมาเองอย่างอัตโนมัตได้โดยง่าย ดังที่ใช้ในการปฏิบัติสร้างจังหวะตามแนวหลวงพ่อเทียน หรือการผูกสติอยู่กับการจงกรมหรือการเคลื่อนไหวของกายในขณะเดิน(โดยไม่เพ่งที่เท้า) ให้เกิดความรู้สึกตัวขึ้น เป็นต้น

***การรับรู้ทางใจ – มโนวิญญาณ***

การรับรู้ทางใจ หรือ มโนวิญญาณนั้น เป็นการรับรู้ข้อมูลจากทวารทั้งห้า คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ส่งต่อมาให้จิตหรือมโนวิญญาณรับรู้ว่า สิ่งที่กำลังเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส หรือ กายสัมผัส นั้นว่าคืออะไร เป็นการทำงานระหว่าง"ปัญจุทวารวชนจิต" กับ "มโนทวารวชนจิต" ดังคำอธิบายขยายความไว้ใน "อเหตุกจิต 3 ประการ"

ความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องต่อกันในระบบอายตนะ 6 นี้หลวงปู่ดูลย์ อตุโล ได้กรุณาเน้นให้เห็นความสำคัญและได้อธิบายไว้ ดังนี้

*"อเหตุกจิต* 3 ประการ

1. ***ปัญจทวารวชนจิต*** คือ กิริยาจิตที่

***ตา***ไปกระทบ***รูป*** เกิด ***จักขวิญญาณ*** คือ **การเห็น** จะห้ามตาไม่ให้เห็นรูปไม่ได้

***หู***ไปกระทบ***เสียง*** เกิด ***โสตวิญญาณ*** คือ **การได้ยิน** จะห้ามไม่ให้หูได้ยินเสียงไม่ได้

***จมูก***ไปกระทบกับ***กลิ่น*** เกิด ***ฆานวิญญาณ*** คือ **การได้กลิ่น** จะห้ามไม่ให้จมูกรับกลิ่นไม่ได้

***ลิ้น***ไปกับ***รส*** เกิด ***ชิวหาวิญญาณ*** คือ **การได้รส** จะห้ามไมให้ลิ้นรับรู้รสไม่ได้

***กาย*** ไปกระทบกับ***โผฏฐัพพะ*** เกิด ***กายวิญญาณ*** คือ **การสัมผัส** จะห้ามไม่ให้กายรับสัมผัสไม่ได้

วิญญาณทั้ง 5 อย่างนี้เป็นกิริยาที่แฝงอยู่ในกายตามทวาร ทำหน้าที่รับรู้สิ่งต่างๆที่มากระทบเป็นสภาวะแห่งธรรมชาติ ของมันเป็นอยู่เช่นนั้น ก็แต่ว่า เมื่อจิตอาศัยทวารทั้ง 5 เพื่อเชื่อมต่อรับรู้เหตุการณ์ภายนอกที่เข้ามากระทบ แล้วส่งไปยังสำนักงานจิตกลาง (อาลยะ) เพื่อรับรู้ เราจะห้ามมิให้เกิดมีเป็นเช่นนั้น ย่อมกระทำไม่ได้




การป้องกันทุกข์ที่จะเกิดจากทวารทั้ง 5 นั้น เราจะต้องสำรวมอินทรีย์ทั้ง 5 ไม่เพลิดเพลินในอายตนะเหล่านั้น หากจำเป็นต้องอาศัยอายตนะทั้ง 5 นั้นประกอบการงานทางกาย ก็ควรจะกำหนดจิต ให้ตั้งอยู่ในจิต เช่น เมื่อเห็นก็สักแต่ว่าเห็น ไม่คิดปรุง ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่คิดปรุง ดังนี้เป็นต้น (ไม่คิดปรุง หมายความว่า ไม่ให้จิตเอนเอียงไปในความเห็นดี ชั่ว)

2. ***มโนทวารวชนจิต*** คือกิริยาจิตที่แฝงอยู่ที่มโนทวาร มีหน้าที่ผลิตความคิดนึกต่างๆนานา คอยรับเหตุการณ์ภายในภายนอกมากระทบ จะดีหรือชั่วก็สะสมเอาไว้ จะห้ามจิตไม่ให้คิดในทุกๆกรณีย่อมไม่ได้

ก็แต่ว่าเมื่อจิ ตคิดปรุงไปในเรื่องราวใดๆ ถึงวัตถุ สิ่งของ บุคคล อย่างไร ก็ให้กำหนดรู้ว่า จิตคิดถึงเรื่องเหล่านั้น ก็สักแต่ว่าความคิด ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เราเขา ไมยึดถือวีจารณ์ ความคิดเหล่านั้น

ทำความเห็นให้เป็นปกติ ไม่ยึดถือความเห็นใดๆ ทั้งสิ้น จิตย่อมไม่ไหลตามกระแสอารมณ์ เหล่านั้นไม่เป็นทุกข์

3. ***หสิตุปบาท*** คือ กิริยาที่จิตยิ้มเอง โดยปราศจากเจตนาที่จะยิ้

หมายความว่าไม่อยากยิ้มมักยิ้มขึ้นเองมันเอง กิริยาจิตอันนี้ มีเฉพาะเหล่าพระอริยเจ้าเท่านั้น ในสามัญชนไม่มี

สำหรับ *อเหตุกต ข้อ 1 และ 2* มีเท่ากันในพระอริยเจ้า และในสามัญชน นักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เมื่อตั้งใจปฏิบัติตนออกจากกองทุกข์ ควรพิจารณา อเหตุกจิตนี้ให้เข้าใจด้วย เพื่อความไม่ผิดพลาดในการบำเพ็ญปฏิบิติธรรม

อเหตุกจิตนี้ นักปฏิบัติทั้งหลายควรทำความเข้าใจให้ได้ เพราะถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว เราจะพยายามบังคับสังขารไปหมด ซึ่งเป็นอันตรายต่อการปฏิบัติธรรมมาก เพราะความไม่เข้าใจในอเหตุกจิตข้อ 1 และ 2 นี้เอง

อเหตุกจิต ข้อ 3 เป็นกิริยาจิตที่ยิ้มเองโดยปราศจากเจตนาที่จะยิ้ม เกิดในจิตของเหล่าพระอริยเจ้าเท่านั้น สามัญชนไม่มี เพราะกิริยาจิตนี้ เป็นผลของการเจริญจิตจนอยู่เหนือมายาสังขารได้แล้ว จิตไม่ต้องติดข้องในโลกมายา เพราะความรู้เท่าทันเหตุปัจจัยแห่งการปรุงแต่งได้แล้ว เป็นอิสระด้วยตัวมันเอง”

ปัจจุบันนี้ นักวิทยาศาสตร์ได้ทำการวิจัยยืนยันการทำงานระหว่างสองระบบใหญ่ๆนี้ คือ ระหว่าง “ปัญจุทวารวชนจิต” กับ”มโนทวารวชนจิต” โดย ศ.นพ. Paul Bach-y-Rita และคณะ ซึ่งการทดลองนี้ยังเป็นการแสดงถึงความยืดหยุ่นของระบบประสาท (Neuroplasticity) อีกด้วย โดยการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าคนตาบอดที่ติดกล้องบันทึกภาพและวีดีทัศน์ไว้ที่หน้าผาก แล้วบันทึกภาพและส่งข้อมูลผ่านไปตามสายไปเข้าอิเล็คโตรดซึ่งแตะไว้ที่ลิ้น ปรากฏว่าคนตาบอดนั้นสามารถเห็นภาพที่กำลังถ่ายบันทึกอยู่ได้อย่างชัดเจน แสดงให้เห็นว่า กระแสคลื่นไฟฟ้าที่เกิดจากภาพที่ถ่ายไว้นั้น ได้ผ่านวงจรลัดทางลิ้นเข้าไปสู่สมอง ซึ่งสามารถตีค่ากลับออกมาเป็นภาพให้เห็นได้อย่างถูกต้อง โดยอาศัยวงจรของประสาทลิ้นเป็นทางลัดในการสื่อ แทนทางตรงเดิมของระบบประสาทตาที่ชำรุดซึ่งทำให้เป็นคนตาบอดมาแต่แรก



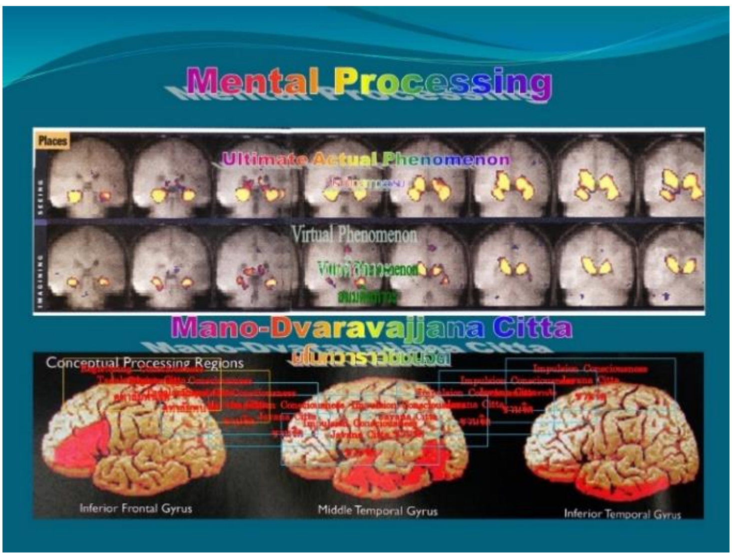

โดยธรรมชาตินั้น ตาไปกระทบรูป เกิดจักขุวิญญาณ คือ การเห็น จะห้ามตาไม่ให้เห็นรูปไม่ได้ และจะให้ตาไปฟังเสียงก็ไม่ได้เช่นกันในภาวะปกติ เพราะเป็นระบบประสาทจำเพาะ (Optic tract) เป็นเห็นผ่านเบ้าตาไปตามเส้นประสาทตา ไปจนถึงศูนย์การเห็นภาพในสมองที่ท้ายทอย (Visual Cortex) แต่ก็สามารถลัดวงจรได้ในการทดลองนี้ และยังพบว่าสมองได้จุดประกายขึ้นที่ศูนย์การเห็นภาพในสมอง (Visual Cortex) อีกด้วยเวลาที่

คนที่เคยตาบอดนั้นกำลังเห็นภาพอยู่ โดยอาศัยเส้นประสาททางลิ้นเป็นทางผ่านของกระแสไฟจากภาพเป็นทางส่งสัญญาณต่อมาให้ศูนย์การเห็นที่สมอง เกิดจักขุวิญญาณขึ้น แล้วส่งต่อให้สมองส่วนอื่นๆทำหน้าที่ตีค่า เช่น เห็นภาพเป็นลูกกลมๆ สมองหรือมโนวิญญาณตีค่าได้ว่าเป็นบาสเกตบอลล์และสามารถจับโยนลงห่วงได้อย่าวถูกต้องแม่นยำ

ในลักษณะที่คล้ายคลึงกันในธรรมชาติก็มีอยู่ กล่าวคือ คนตาบอดบางคนสามารถเห็นวัตถุสิ่งของที่ขวางหน้าได้ โดยอาศัยเสียงโซน่าที่ตนเองทำขึ้นมาเองจากการกระดกลิ้น ให้หูสามารถจับเสียงสะท้อนจากฝาและวัตถุต่างๆ ตีค่ากลับออกมาเป็นภาพได้ สามารถที่จะเดินไปในห้องที่มืดๆได้ และสามารถโยนเศษกระดาษลงถังขยะได้อย่างถูกต้องแม่นยำ เสมือนดั่งนกค้างคาวที่เห็นภาพจากเสียงโซน่านำร่องให้บินเข้าออกถ้ำและบินไปจับแมลงกินได้

***มโนทวารวชนจิต***

คือกิริยาจิตที่แฝงอยู่ที่มโนทวาร มีหน้าที่ผลิตความคิดนึกต่างๆนานา คอยรับเหตุการณ์ภายในภายนอกมากระทบ จะดีหรือชั่วก็สะสมเอาไว้ จะห้ามจิตไม่ให้คิดในทุกๆกรณีย่อมไม่ได้

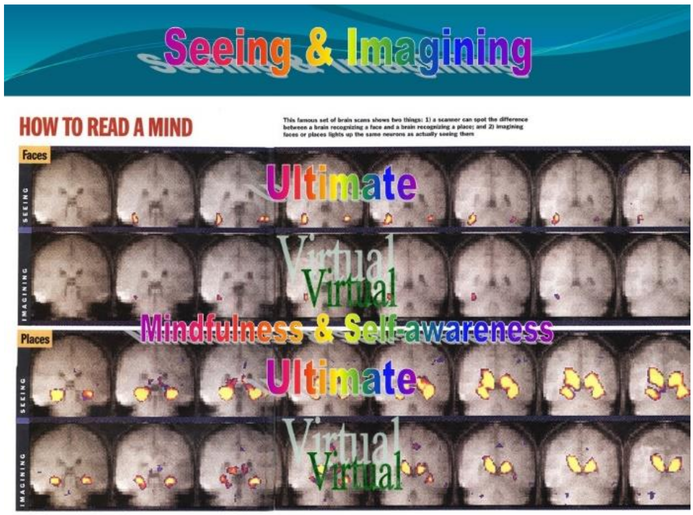



แม้ว่าจะไม่ได้ออกมากระทบกับโลกภายนอกโดยตรง แต่มโนทวารก็ได้รับข้อมูลต่างๆจากทวารต่างๆ คือ ปัญจทวารวัชนจิต ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย (ดังได้กล่าวไว้แล้วข้างต้น) ตลอดถึงตัวจิตเองซึ่งผลิตความคิดนึกต่างๆนานา

การศึกษาทางวิทยาศาตร์ด้วย fMRI scan ได้พิสูจน์ให้เห็นว่า สมองจะจุดประกายในศุนญ์ต่างๆกัน เช่น เวลาเห็นหน้าเพื่อนหรือคนที่รู้จัก จะจุดประกายที่สมองที่ Inferior temporal cortex (IT) ใน fusiform gyrus (Brodmann area 37) ซึ่งสมองสามารถจำคนๆนั้นได้แม้จะเห็นภาพคนนั้นในมุมมองต่างๆก็ตาม ก็ยังจำและ

บอกได้ว่าเป็นใคร และสมองส่วนที่จำสถานที่ต่างๆได้นั้นอยู่ที่ parahippocampal place area (PPA) จะจุดประกายเมื่อเห็นภาพสถานที่ต่างๆใน fMRI ของสมอง

ที่น่าประหลาดใจอย่างยิ่งคือ เมื่อเพียงแค่นึกถึงหรือระลึกถึงเพื่อนคนนั้นคนนี้ เช่น สมศรี หรือสถานที่นั้นนี้ เช่น หัวลำโพง สมองก็จุดประกายขึ้นในที่จุดเดียวกันนั้น (Virtual Seeing or Imaging) เสมือนหนึ่งว่ากำลังเห็นอยู่จริงๆหรือกำลังอยู่ในที่นั้นจริงๆ (Actual Seeing or Imaging) แต่อาจจุดประกายไม่แรงเท่ากับเวลาเห็นจริงๆ ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการสื่อหรือในการเรียกหาบุคคลหรือดึงสถานที่นั้นๆขึ้นมาจากความทรงจำ แต่ในมุมกลับก็อาจก่อปัญหาได้อย่างมากมาย เพราะแค่เพียงครุ่นคิดถึงบุคคลนั้นหรือสถานที่นั้นเท่านั้น สมองก็ดึงภาพนั้นให้มาปรากฏในจิตได้ทันที และสร้างเรื่องราวต่างๆตามมาดังที่ตนต้องการให้เป็นตามจินตนาการหรือภาพพจน์หรือมโนภาพ นั่นคือ “นามรูป” ที่ตนวาดไว้หรือฝันหวานไว้ เช่น เห็นมะม่วงย้อยอยู่ข้างรั้ว ก็นึกไปถึงข้าวเหนียวมะม่วงหรือมะม่วงน้ำปลาหวานตามความชอบหรืออุปนิสัยของตน แล้วสอยลงมากิน แต่ปรกฏว่าเป็นต้นมะม่วงของข้างบ้านซึ่งไม่ใช่ของตน จึงเกิดปัญหาตามมาว่า เป็นการขโมยมะม่วงของคนอื่นมากิน ทำผิดกฎหมาย ทะเลาะวิวาทหรือเป็นความกัน กลายเป็นเรื่องใหญ่โตตามมาได้




ทั้งหมดนี้เป็นผลจากจินตนาการ หรือจินตามยปัญญา ก่อให้เกิดปัญหาตามมาจาก “เจตนาเป็นกรรม” นั่นเอง ซึ่งอธิบายถึงขั้นตอนต่างๆที่เกิดขึ้นในสมองและจิตหรือมโนกรรม บนพื้นฐานของความคิด และนำไปสู่กายกรรม วจีกรรมต่างๆตามมา ส่งผลให้เกิดการสร้างสรรค์ต่างๆหรือเกิดอาชญากรรมต่างๆตามมา สุดแล้วแต่จิตในขณะนั้นอยู่ในอารมณ์ดีหรือชั่ว ใต้อำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือเป็นอุเบกขาจิตปราศจากอคติแอบแฝง พูดหรือกระทำเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม เป็นต้น

แต่เนื่องจากจิตหรือมโนวิญญาฯเป็นอนัตตา ส่ายแส่ไปมาอยู่ตลอดเวลา ประดุจหนึ่งมีชีวิตของมันเอง หลุกหลิกประดุจลิง ไม่ได้อยู่นิ่งหรือให้บงการตามใจเรา ดังนั้น จิตของบุคคลที่ไม่เคยได้สดับ และไม่เคย

อบรมจิตฝึกฝนอย่เป็นประจำด้วยวิปัสสนากรรมฐาน ย่อมจะตกเป็นทาสของความคิดได้โดยง่าย หลงไปในความคิดในอดีตหรือฝันหวานไปในอนาคต เป็นไปใน"จุลภพ"หรือความคิดแต่ละความคิดที่ผุดขึ้นมาตลอดเวลาทั้งวันทั้งคืน(ในความฝัน)นับพันนับหมื่นครั้งตลอดทั้งวัน คิดไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ สิ้นเปลืองพลังงานสมองไปมากมายโดยเปล่าประโยชน์อาจมากถึง 60 – 80 % ของพลังสมองที่สูญเสียไปแต่ละวัน ทำให้เหนื่อยแสนเหนื่อยท้อใจกลัดกลุ้มใจไปในแต่ละวัน แทนที่จะรู้เท่าทันสภาวธรรมที่เกิดขึ้นในขณะนั้นๆด้วยสติ-ความรู้สึกตัว/สัมปชัญญะ จากการฝึกสติ(ด้วยสติปัฏฐาน4) ซึ่งจะใช้พลังงานสมองเพียง 0.5 – 1% ของพลังสมองเท่านั้น ด้วยรู้เท่าทันสภาวธรรมที่กำลังสัมผัสอยู่นั้นว่า เกิดจากเหตุที่ตากระทบรูป เกิดการหมายรู้จำได้ (สัญญา) รู้ชื่อๆว่า นั่นคืออะไร (สันตีรณจิต) เช่นมะม่วง โดยไม่ถลำให้เกิด "สัญเจตนา" หรือเห็นไปตามความคิดเข้าข้างตนเองด้วยจิตที่ลำเอียงมีอคติ (มโนสัญเจตนา) เกิดการให้ค่าราคาตามค่านิยม (โวฏฐัพพนจิต) ไปตามสมมติบัญญัติ เช่น มะม่วงน้ำดอกไม้ หรือมะม่วงเขียวเสวย เกิดผลตามมาด้วยการกระทำ (กายสัญเจตนา) เช่น ขโมย หรือคำพูด (วจีสัญเจตนา) เช่นแอบอ้างว่าเป็นของของตน ไปตามอำนาจของอัตตาซึ่งประกอบไว้ด้วยความโลภ โกรธ หลง ก่อเกิดปัญหาใหญ่ตามมา ทำให้ทะเลาะวิวาท ถูกจับ ทำให้เป็นทุกข์เพราะความคิดเป็นเหตุ นั่นเอง

***โลภะ โทสะ และโมหะ บั่นรอนบุคคลผู้ใจบาป***

พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงถามพระศาสดาว่า ธรรมกี่อย่างเมื่อบังเกิดขึ้นในภายในของบุคคล ย่อมบังเกิดขึ้นเพื่อความไม่เป็นประโยชน์ เพื่อความทุกข์ เพื่อความอยู่ไม่สบาย ฯ

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสตอบว่า

ธรรม 3 อย่าง เมื่อบังเกิดขึ้นในภายในของบุรุษ ย่อมบังเกิดขึ้นเพื่อความไม่เป็น ประโยชน์ เพื่อความทุกข์ เพื่อความอยู่ไม่สบาย คือ 1. โลภะ 2. โทสะ 3. โมหะ

แล้วได้ตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า

โลภะ โทสะ และโมหะ ที่เกิดขึ้นในตน ย่อมบั่นรอนบุคคลผู้ใจบาป เหมือนผลของตนย่อมบั่นรอนต้นเต่ารั้งฉะนั้น

*(ปุริสสูตร – สํ.ส. 15/328/88)*

*บทที่ **8***

## วิทยาศาสตร์ของจิตและสมอง

*จิตแพทย์ – จิตวิทยา – พุทธศาสนา ต่างกันอย่างไร*

แม้ว่าทั้ง 3 สาขา จะเกี่ยวเนื่องอยู่กับจิต แต่ก็มีขอบเขตที่แยกออกจากกันและต่างกันอยู่
ความแตกต่างระหว่างจิตวิทยาและจิตเวชศาสตร์คืออะไร?

●จิตวิทยาคือการศึกษากระบวนการทางจิตและพฤติกรรมของจิต

ในขณะที่จิตเวชศาสตร์ หมายถึงการศึกษาความผิดปกติทางจิต / โรคจิต

●ความแตกต่างที่สำคัญระหว่างสองสาขาคือ

จิตวิทยาศึกษาชีวิตมนุษย์ในมุมกว้าง

จิตเวชศาสตร์จะมุ่งไปที่ความผิดปกติทางจิต การวินิจฉัย และการรักษา

มีบางท่านได้สรุปความเห็นไว้ว่า

จิตแพทย์ (Psychiatrist) ทำหน้าที่รักษาผู้ป่วยโรคจิต (จิตเวชศาสตร์) ซึ่งปัจจุบันได้พยายามนิยามจัดโรคจิตหลายๆโรคให้อยู่ในกลุ่มโรคทางกาย DSM5 โดยเชื่อว่าเกิดจากการขาดความสมดุลของสารเคมี Chemical Imbalance เช่น สารซีโรโตนิน (serotonin) เป็นต้น แต่ก็ไม่เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป ด้วยหลายท่านเห็นว่า มิได้เป็นจริงเยี่ยงนั้น

นักจิตวิทยา (Psychologist) ทำหน้าที่จิตบำบัดผู้ที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์ และพฤติกรรมให้กลับมาเข้าใจในชีวิตอย่างถูกต้อง ให้จิตกลับคืนมาสู่การทรงสภาพแห่งความเป็นปกติของจิต

ส่วนพุทธศาสนานั้น เป็นวิถีชีวิตแห่งความรู้แจ้ง พัฒนาจิตให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ คือพ้นทุกข์ ด้วยการปฏิบัติอบรมจิตในวิปัสสนากรรมฐาน ให้จิตเห็นสภาวธรรมทั้งปวงตามความเป็นจริงว่าเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตจะเบื่อหน่าย คลายกำหนัด และหลุดพ้นจากทุกข์ จิตจะถึงความบริสุทธิ์บริบูรณ์ หลุดพ้นจากวัฏฏสงสาร ไม่เกิด ไม่ตายอีก เป็นอมตะ

พุทธศาสนาสามารถพัฒนาจิตของมนุษย์ให้ถึงจุดสูงสุดหรือถึงที่สุด ให้จิตเป็นอิสระทั้งทางปัญญา (Intellectual Freedom) ทั้งในส่วนบุคคล (Individual Freedom) และทางสังคม (Social Freedom) และปลดปล่อยจิตวิญญาณไม่เป็นทาสของอารมณ์ (Emotional Freedom) มีสันติสุขอยู่ได้ด้วยตนเอง เมื่อจิตตระหนักเห็นความจริงว่าปราศจากอัตตาตัวตน จึงเลิกถือมั่นในธรรมทั้งปวง ถึงที่สุดแห่งทุกข์ หลุดพ้นออกจากวัฏฏสงสารการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

***การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความรู้สึกตัวของจิตวิญญาณหรือสมปฤดีโดยนักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบัน***

ความรู้สึกตัวของจิตวิญญาณหรือสมปฤดีมักถูกมองเห็นว่าเป็นเรื่องของประสบการณ์เฉพาะตัวทางด้านจิตใจ (the mind’s subjective experience)

ตลอดศตวรรษที่ยี่สิบ นักจิตวิทยาปฏิเสธการเรียนรู้ดูด้านในเยี่ยงในวิปัสสนา แต่มุ่งเน้นไปในด้านการศึกษาพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ ในช่วงต้นๆอาชีพของนักชีววิทยาโมเลกุลผู้ได้รับรางวัลโนเบล ฟรานซิสคริก (Francis Crick) ต้องการที่จะศึกษาเรื่องจิตวิญญาณ แต่กลับหันไปเลือกทำงานกับความลับที่สามารถจับต้องได้กับโครงสร้าง DNA (tangible mysteries of DNA)

ในที่สุดนักวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเสียง (รวมถึง Crick ด้วย) ได้ตัดสินใจที่จะมุ่งเข้ามาศึกษาเกี่ยวกับเรื่องความรู้ตัวของจิตวิญญาณ ซึ่งนำไปสู่การขยายตัวของแนวคิดไปอย่างมากในปี 1990 ซึ่งได้รับการเสริมจากความพร้อมทางเทคโนโลยีในการสแกนสมอง เช่น functional magnetic resonance imaging (fMRI) and electroencephalography (EEG) เมื่อมาถึงจุดนี้ ในที่สุดนักวิทยาศาสตร์ก็เริ่มค้นคว้าหากลไกที่สำคัญในการที่สมองและจิตวิญญาณรับรู้ข้อมูลต่างๆ

การศึกษาส่วนมากในการศึกษาความรู้ตัวหรือสัมปฤดีหรือความไม่รู้ตัวนั้น อาศัยคนไข้ที่เกิดอุบัติเหตุและได้รับบาดเจ็บที่สมองอย่างรุนแรง เปรียบเทียบกับคนธรรมดา เช่น ให้คนไข้สร้างจินตนาการว่ากำลังเล่นเทนนิส แล้วคอยสังเกตการทำงานของสมองด้วย fMRI ซึ่งพบว่าสมองทำงานในบริเวณมอเตอร์เสริมและเมื่อให้เธอจินตนาการถึงการเดินผ่านบ้านของเธอ สมองจะทำงานในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวและความทรงจำ ซึ่งเหมือนกันกับผลการศึกษาในอาสาสมัครที่เป็นคนปกติ เป็นต้น

ในด้านจิตวิญญาณนั้น พระพุทธศาสนาได้ก้าวไกลไปกว่าจิตวิทยาและประสาทวิทยาเป็นอย่างมาก อาทิ พระพุทธองค์ได้ทรงค้นพบจากการตรัสรู้ว่า หาได้มีอัตตาตัวตนที่แท้จริงอยู่ไม่ (ตรงข้ามกับที่คนทั่วไปมักคิดว่า มีอัตตาตัวตนอยู่) ด้วย ธรรมชาติที่แท้จริงของจิตนั้นเป็น “อนัตตา”

ท่านดาไลลามะซึ่งมีความสนใจและได้จัดสำมนาในเรื่องวิทยาศาตร์ทางจิตเกินกว่า 10 ครั้งได้สรุปโดยย่อว่า "จิตวิทยาทางซีกโลกตะวันตก เมื่อเทียบกับพุทธศาสนาแล้ว เรียกได้ว่า จัดอยู่ในขั้นอนุบาล" เพราะพุทธศาสนาได้ก้าวไปไกลมากที่สุดแล้วในเรื่องธรรมชาติของจิต

แม้กระทั่งนักวิทยาศาสตร์ทางควันตั้มฟิสิคซ์ก็ยังแปลกใจว่า ทำไมพุทธนิกายมัธยามิกะซึ่งเน้นเรื่องสุญญตา จึงสามารถเข้าใจหลักการของควันตั้มฟิสิคซ์ได้ ทั้งๆที่ไม่ได้มีเครื่องมือทันสมัยราคาแพงลิบลิ่วแต่อย่างใด นอกจากการตามดูรู้ทันความจริงของกายและจิตด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

***วิทยาศาสตร์ของจิตใจและวิทยาศาสตร์ของสมอง*** โดยท่าน DALAI LAMA - 12 ธันวาคม 2017

วิธีการศึกษาวิจัยทางวิทยาศาสตร์นั้นมีประโยชน์ แต่ท่านองค์ดาไลลามะทรงเห็นว่า ควรที่จะศึกษาจิตใจด้วยการเฝ้าสังเกตอย่างละเอียดละออลึกซึ้งต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตของตนเองด้วย

ความสุขของการได้พบกับคนที่คุณรัก หรือความโศกเศร้าจากการสูญเสียเพื่อนสนิท หรือความฝันที่เป็นเสมือนจริง หรือความสงบสุขจากการเดินเล่นในสวนในวันฤดูใบไม้ผลิ หรือ การซึมซับของสมาธิที่ลึกซึ้ง - สิ่งต่างๆเหล่านี้ตลอดถึงประสบการณ์อื่นๆอีก ล้วนเป็นความจริงจากประสบการณ์ในจิตวิญญาณของเรา ที่ไม่อาจจะปฏิเสธได้

ไม่ว่าเนื้อหาของประสบการณ์เหล่านี้จะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ไม่มีใครที่มีจิตใจปกติดีจะคลางแคลงสงสัยหรือปฏิเสธกับความจริงในประสบการณ์เหล่านั้น ประสบการณ์ทางจิตใดๆ ตั้งแต่เรื่องธรรมดาๆที่สุดไปจนถึงระดับสูงสุด มีการเกี่ยวเนื่องกันและในขณะเดียวกันก็เป็นเรื่องของการรับรู้โดยเฉพาะตัวในระดับสูง ซึ่งหมายความว่ามันเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาเมื่อมองเจาะลึกลงไปในแต่ละเรื่องนั้น

ประสบการณ์ของจิตเป็นเรื่องเฉพาะตัวเชิงจิตวิสัยทั้งสิ้น อย่างไรก็ตาม ยังมีความขัดแย้งที่ว่า แม้จะเกิดความเป็นจริงที่ไม่อาจปฏิเสธได้ของผู้รับรู้ ตลอดถึงการตรวจสอบทางปรัชญานับพันๆปีมาแล้วในพระพุทธศาสนาก็ตาม แต่ก็ยังไม่เป็นที่ตกลงกันได้ในโลกของวิทยาศาสตร์ได้ว่า จิตวิญญาณคืออะไร

วิทยาศาสตร์ซึ่งอาศัยหลักการจำเพาะของบุคคลที่สาม (Third Person ที่นักวิจัยสร้างขึ้นมาเรียนรู้การทำงานของจิต ซึ่งท่านองค์ดาไลลามะปฏิเสธ และตรัสเลยว่า ไม่มีในพุทธศาสนา) – ด้วยการสำรวจจากมุมมองภายนอกโดยมุ่งไปที่การวัดผลด้วยหลักฐานข้อมูลต่อวัตถุประสงค์ – ได้สร้างผลความคืบหน้าในการเข้าใจเรื่องจิตนี้ไปได้น้อยมาก

(The Science of the Mind and the Science of the Brain BY THE DALAI LAMA| DECEMBER 12, 2017 https://www.lionsroar.com/studying-mind-from-the-inside/ )

***จิตตนิยาม***

จิตตนิยาม (Psychic Laws) คือ กฎธรรมชาติที่เกี่ยวกับกลไก การทำงานของจิต พระพุทธศาสนาเห็นว่า คนเราประกอบด้วยส่วนที่สำคัญ 2 ส่วน คือ ร่างกายและจิตใจ จิตมีกฎเกณฑ์ในการทำงานเปลี่ยนแปลงและแสดงพฤติกรรมเป็นแบบฉบับเฉพาะตัว ธรรมชาติของจิตนั้นเป็นเรื่องละเอียดอ่อน เข้าใจได้ยาก เพราะจิตไม่มีรูปร่าง แต่ชอบท่องเที่ยวไปไกล ดังพระพุทธพจน์ที่กล่าวถึงจิตไว้ว่า

*ทูรงฺคมํ เอกจรํ อสรีรํ คูหาสยํ เย จิตฺตํ สญฺญเมสฺสนฺติ โมกฺขนฺติ มารพนฺธนา*

*จิตท่องเที่ยวไปไกล เที่ยวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในร่างกายนี้ ใครควบคุมจิตนี้ได้ย่อมพ้นจากบ่วงมาร (ธรรมบท 37)*

***จิต*** เป็นสังขตธรรม คือ เป็นธรรมชาติที่ถูกปรุงแต่งโดยอำนาจแห่งปัจจัย มีอารัมณปัจจัย (มีอารมณ์เป็นปัจจัย) อนันตรปัจจัย (ปัจจัยที่เกิดขึ้นอุปการะติดต่อกันโดยไม่มีระหว่างคั่น) เป็นต้น

จิตจึงมีสภาวะที่เป็นสามัญญลักษณะ หรือไตรลักษณ์ คือ

อนิจจลักษณะ คือ สภาพความไม่เที่ยง แปรปรวน

ทุกขลักษณะ คือ สภาพความทนอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นเบียดเบียน

อนัตตลักษณะ คือ สภาพความไม่ใช่ตัวตน ไม่เป็นแก่นสาร อยู่เหนืออำนาจการบังคับบัญชาให้เป็นไปอย่างใดๆได้ เพราะจิตมีสภาพที่เป็นไตรลักษณ์ ดังกล่าวนี้ จิตจึงมีอาการเกิด-ดับ สืบต่อเนื่องกันไปเป็นสาย และการเกิด-ดับสืบต่อนี้รวดเร็วมาก มีอนุมานว่า "ชั่วลัดนิ้วมือเดียว จิตเกิด-ดับถึงแสนโกฏิขณะ"

สังขตธรรมหรือธรรมชาติที่ถูกปรุงแต่งอื่นๆ คือ

***เจตสิก*** (เวทนา สัญญา สังขาร) และ ***รูป*** ก็มีสามัญญลักษณะเช่นเดียวกัน

การที่จะเข้าใจสภาวะลักษณะอันแท้จริงของจิตนั้นได้ จะต้องพิจารณาจากวิเสสลักษณะ คือลักษณะพิเศษประจำตัวของจิต 4 ประการ (ที่เรียกว่า "ลักขณาทิจตุกะ"ของจิต) คือ

1. มีการรู้อารมณ์ เป็นลักษณะ (วิชานนลกฺขณํ)

2. มีการเป็นประธานในธรรมทั้งปวง เป็นกิจ (ปุพฺพงฺคทรสํ)

3. มีการเกิดสืบเนื่องกันไม่ขาดสาย เป็นอาการปรากฏ (สนฺธานปจฺจุปฏฺฐานํ)

4. มีนามรูป เป็นเหตุใกล้ให้เกิด (นามรูปปทฏฺฐานํ)

ในด้านจิตวิญญาณนั้น พระพุทธศาสนาได้ก้าวไกลไปกว่าจิตวิทยาและประสาทวิทยาเป็นอย่างมาก อาทิ พระพุทธองค์ได้ทรงค้นพบจากการตรัสรู้ว่า หาได้มีอัตตาตัวตนที่แท้จริงอยู่ไม่ในจิต (ตรงข้ามกับที่คนทั่วไปมักคิดว่า มีอัตตาตัวตนอยู่) ด้วยธรรมชาติที่แท้จริงของจิตนั้นเป็น *"อนัตตา"*

ในพุทธศาสนานั้น พระพุทธองค์ทรงสอนให้ตามดูรู้ทัน คือเฝ้าสังเกตความเป็นไป ตลอดถึงความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงภายในตนเองที่กาย เวทนา จิต และ ธรรม ตามหลัก***สติปัฏฐาน 4*** ด้วยความเพียรเพ่งเผากิเลส (*อาตาปี* – เป็น สัมมาวายามะ) โดยประกอบไว้ด้วย ความรู้สึกตัว (*สัมปชาโน*) และ สติ (*สติมา* – เป็น สัมมาสติ) เป็นการเฝ้าดูโดยปราศจากอคติ (unbiased) อย่างต่อเนื่อง (เป็นสัมมาสมาธิ) เพื่อกำจัดอภิชฌา (ความอยากได้) และ โทมนัส (ความไม่อยากได้ ไม่ต้องการ) ซึ่งเกิดขึ้นที่ *กาย เวทนา จิต และ ธรรม*

โดยรู้ซื่อๆ (unbiased perception) ไม่จงใจที่จะรู้ ไม่ถลำเข้าไปรู้ คือไม่อิน (indulge) กับสิ่งที่เห็นที่รู้ และไม่แทรกแซงในสิ่งที่เห็นที่รู้ เป็นเพียงเห็นเพียงรู้ซื่อๆ รู้แล้วโดยไม่เข้าไปรู้เฉพาะเข้า นั่นคือรู้โดยไม่ได้ให้คุณค่า รู้โดยไม่ด่วนตัดสินว่าดีหรือชั่ว เลวหรือประณีต รู้โดยปราศจากความลำเอียง รู้โดยไม่มีการปรุงแต่ง รู้โดยไม่รู้อะไรเลย นั่นคือ รู้โดยปราศจากความคิด จึงเป็นการรู้เท่าทันในลักษณะของการวิจัยที่ถูกต้องด้วยความเป็นกลางของ***ธรรมวิจัย (ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์)***

ถึงแม้จะเป็นเรื่องเฉพาะตัวเชิงจิตวิสัย (subjectivity) ก็ตาม แต่เป็นการรู้ซื่อๆต่อตนเอง (self-observation / self-monitoring) โดยไม่มีการตีค่า (without judgement) รู้โดยปราศจากความลำเอียง (without bias) เป็นการวิจัยโดยปราศจากอคติต่อสภาวธรรมและปรากฏการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นและรู้เห็นเท่าทันอยู่ จากการสังเกตตามดูรู้ทัน (observe / monitor) ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นที่กาย เวทนา จิต และธรรม นั่นคือ ชีวิตจิตใจอยู่ตลอดเวลา เป็นการรู้โดยปราศจากผู้รู้ จึงปราศจากอคติ (หากมีผู้รู้แทรกอยู่ ก็จะเกิดอคติ และไม่อาจเป็นธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ จากการแทรกแซงของอัตตา ซึ่งจะตามมาด้วยโลภ โกรธ หลง ไม่อาจที่จะเจริญสัมโพชฌงค์องค์อื่นๆต่อเนื่องไปให้สมบูรณ์ได้ ย่อมไม่อาจเห็นความจริงหรือปรมัตถสัจจะได้ จะเห็นแต่สมมติสัจจะหรือสิ่งที่คิดเอาเองอย่างเข้าข้างตนเอง จึงไม่นำไปสู่การตรัสรู้ และนิพพาน ดั่งที่มีผู้กล่าวกันว่า จะพกเส้นผมติดตัวไปด้วยแม้แต่เส้นเดียว ก็ไม่อาจไปนิพพานได้ เพราะเท่ากับว่ายังมีอัตตาหลงเหลืออยู่ ไม่อาจเห็นนิพพานซึ่งเป็นอนัตตาได้) ซึ่งตรงกับหลักวิจัยทางวิทยาศาสตร์โดยทั่วไปว่า เป็นการสังเกตตามดูผลของการทดลองที่ซึ่งได้ตั้งสมมติฐานขึ้นไว้ในการทดลองว่าเป็นจริงตามนั้นหรือไม่อย่างไร โดยไม่มีการแทรกแซงในการ

ทดลองวิจัยหรือต่อผลลัพท์ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าผลจะได้ออกมาในด้านบวกหรือลบก็ตาม ก็พึงรายงานตรงตามความจริงนั้นด้วยความเป็นกลางปราศจากอคติ

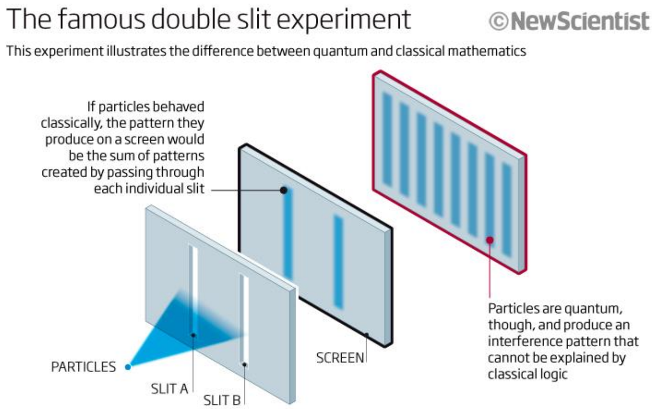
***จิต และ Quantum***

ธัมมวิจย เป็นการวิจัยธรรมทางจิต โดยอาศัยใช้จิตวิญญาณเองเป็นตัวดูตัวรู้หรือตัววิจัยนั่นเอง เนื่องด้วยจิตวิญญาณเป็นธาตุรู้โดยธรรมชาติ และสามารถรู้ตัวมันเองได้ด้วย เช่น สามารถรู้ได้ด้วยตนเองว่าจิตเป็นกุศลหรืออกุศล หรือเป็นกลาง จิตมีหรือไม่มีความโลภ โกรธ หลง จิตหดหู่หรือฟุ้งซ่าน จิตตั้งมั่นหรือไม่ตั้งมั่น จิตหลุดพ้นหรือไม่หลุดพ้น เป็นต้น

ธรรมชาติของจิตนั้น ท่องเที่ยวไปไกล (ทูรงฺคมํ) ท่องไปดวงเดียว (เอกจรํ) ปราศจากรูปร่าง (อสรีรํ) มีกายเป็นที่อาศัย (คุหาสยํ) โดยทั่วไป มักจะเข้าใจกันว่า จิตเป็นพลังงานอย่างหนึ่ง แต่เป็นพลังงานชนิดพิเศษที่เป็นธาตุรู้และยังสามารถรู้ตัวมันเองได้อีกด้วย บางท่านจึงกล่าวว่า จิตไม่ใช่พลังงานอย่างที่เรารู้จักกันทั่วๆไป ซึ่งวิทยาศาสตร์ยังค้นคว้าและรู้ไปไม่ถึง ตลอดถึงว่า ยังไม่มีเครื่องมือใดๆที่สามารถวัดสภาพจิตได้ในยุคปัจจุบัน การที่สามารถตรวจวัดคลื่นสมองได้ด้วย EEG (Electroencephalogram) เป็นการตรวจดูคลื่นไฟฟ้าของสมอง หรือตรวจดูการทำงานของสมองด้วย fMRI (functional Magnetic Resonace Imaging) scan นั้น เป็นเพียงการตรวจดูส่วนของสมองที่กำลังทำงานโดยทางอ้อมว่าสมองส่วนหนึ่งส่วนใดกำลังใช้น้ำตาลมากกว่าปกติแสดงถึงว่าสมองส่วนนั้นๆกำลังใช้งานในระบบสันดาบ (metabolism) มากขึ้นกว่าธรรมดา แต่ล้วนไม่ใช่เครื่องมือในการวัดตรวจสอบจิตโดยตรง ซึ่งปัจจุบันยังไม่มีเครื่องมือใดๆ นอกจากการใช้ตัวจิตเองเป็นผู้ดูผู้รู้ตรวจสอบจิตเอง ซึ่งเจ้าตัวสามารถบอกถึงสภาพจิตของตนเองได้เมื่อได้รับการฝึกฝนให้รู้วิธีตามดูรู้ทันจิตด้วยการฝึกสติปัฏฐาน 4 ด้วยการเฝ้าดูที่กาย เวทนา จิต และ ธรรม และสามารถรายงานสภาพจิตของตนเองให้ผู้อื่นได้รับทราบด้วย แต่ไม่เป็นหลักการที่ยอมรับกันในหลักวิทยาศาตร์ เพราะถือว่าเป็นเรื่องของอัตวิสัย หรือ จิตวิสัย (subjectivity) ซึ่งไม่สามารถพิสูจน์โดยผู้อื่นได้ เพราะอาจเป็นเรื่องที่กุขึ้นหรือโกหกผู้อื่นเล่นหรือหวังผลประโยชน์ตอบแทน

ในควอนตัมฟิสิคซ์นั้น มีปรากฏการณ์ "สภาวะเชิงซ้อน superpositioning" ที่พลังงาน เช่น ในการทดลองให้แสงส่องลอดหลีบ2หลีบ Double Slit Experiment แสงจะปรากฏอยู่ในลักษณะของสสารหรืออนุภาค (photon as a type of elementary particle) ซึ่งปราศจากประจุไฟฟ้า ทอดไปตกบนจอหลังหลีบในรูปลักษณ์เดียวกันกับหลีบที่แสงลอดมาได้ในขณะที่กำลังมีผู้เฝ้าสังเกตดูเหตุการณ์ในการทดลองนั้น

แต่เมื่อปราศจากผู้เฝ้าดู แสงก็กลับเปลี่ยนสภาพของตัวเองเป็นพลังงานแม่เหล็กไฟฟ้า (electromagnetic radiation) ในลักษณะของคลื่นไปปรากฏกระจายไปทั่วอยู่บนจอหลังหลืบในลักษณะที่




เสมือนดั่งคลื่นในน้ำกระเพื่อมเป็นระลอกกระจายก้าวก่ายกันออกไปปรากฏอยู่บนจอ นั่นคือไม่คงสภาพเป็นรูปลักษณ์ของหลืบเยี่ยงเดิม ทำให้น่าสงสัยว่าพลังงานนั้นรู้ได้อย่างไรว่ากำลังมีผู้เฝ้าดูอยู่ ซึ่งผู้เฝ้าดูหรือสังเกตการณ์อยู่นั้นได้มีบทบาทเป็นตัวปรุงแต่ง (สังขาร) หรือสร้างพลังงานแทรกแซงขึ้นมาบังคับให้แสงโฟตอนที่เป็นได้ทั้งคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าและอนุภาค ส่งผลให้เกิดสภาวะเชิงซ้อน (superpositioning) ดังกล่าวนั้นขึ้น

ทันใดที่มีการเฝ้าดูซึ่งเป็นการปรุงแต่ง (สังขาร)เกิดขึ้น ก็จะผันแปรแสงโฟตอนซึ่งสามารถดำรงสภาพเป็นได้ทั้งคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (electromagnetic wave as Quantum physics or mechanics) และสสารหรืออนุภาค (Particle physics or Classical mechanics) ถูกปรุงแต่งให้คลื่นกลายเป็นสสารหรืออนุภาคไป แต่เมื่อปราศจากผู้ดูหรือการปรุงแต่ง โฟตอนที่อยู่ในสภาพสสารหรืออนุภาคก็กลับคืนสู่สภาพคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าตามธรรมชาติของมัน

กลศาสตร์ควอนตัม (Quantum mechanics) เป็นสาขาหนึ่งในทฤษฎีรากฐานของฟิสิกส์ ที่มีความสามารถในการอธิบายผลการทดลองต่างๆ และถูกใช้แทนที่กลศาสตร์นิวตัน (หรือกลศาสตร์ดั้งเดิม Classical mechanics) และ กลศาสตร์ไฟฟ้าของแม็กซ์เวลล์ (หรือทฤษฎีแม่เหล็กไฟฟ้า) ซึ่งกลศาสตร์ดั้งเดิมเหล่านี้ไม่สามารถใช้อธิบายปรากฏการณ์ในวัตถุที่มีขนาดเล็กกว่าอะตอม แต่กลศาสตร์ควอนตัมนั้นสามารถคำนวณได้แม่นยำมากกว่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อขนาดของวัตถุที่สนใจนั้นเล็กถึงขนาดอะตอม จึงกล่าวได้ว่ากลศาสตร์ควอนตัมนั้นเป็นรากฐานเบื้องต้นของฟิสิกส์ที่มีความสำคัญมากกว่ากลศาสตร์นิวตันและกลศาสตร์ไฟฟ้าของแม็กซ์เวลล์ หรือใกล้เคียงกับความจริงมากกว่านั่นเอง

ในปัจจุบัน ถือได้ว่า กลศาสตร์ควอนตัม (Quantum mechanics) และ สัมพัทธภาพทั่วไป (General Relativity) เป็นเสาหลักของฟิสิกส์ยุคใหม่ ซึ่งยังไม่มีผู้ใดสามารถรวมสองทฤษฎีนี้เข้าด้วยกันได้ แต่ทฤษฎีสตริง (String Theory) อาจเป็นคำตอบสำหรับปัญหานี้

*สภาพที่แท้จริงของจิต*

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล ได้กล่าวถึงธรรมชาติของจิตไว้โดยพิศดารว่า

*"จิตของเรานั้น ถ้าเราทำความสงบเงียบอยู่จริงๆ เว้นขาดจากการคิดนึก ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวของจิต แม้แต่น้อยที่สุดเสียให้ได้จริงๆ ตัวแท้ของมันก็จะปรากฏออกมาเป็นความว่าง แล้วเราก็จะพบว่ามันเป็นสิ่งที่ปราศจากรูป มันไม่ได้กินเนื้อที่อะไรๆ ที่ไหน แม้แต่จุดเดียว*

*มันไม่ได้ตกลงสู่การบัญญัติว่าเป็นพวกที่มีความเป็นอยู่ หรือไม่มีความเป็นอยู่ แม้แต่ประการใดเลย เพราะเหตุที่สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เรารู้สึกไม่ได้โดยทางอายตนะ เพราะจิตซึ่งเป็นธรรมชาติที่แท้ของคนเรานั้นมันเป็นครรภ์หรือกำเนิด ไม่มีใครทำให้เกิดขึ้นและไม่อาจถูกทำลายได้เลย*

*ในการทำปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมต่างๆนั้น มันเปลี่ยนรูปของมันเองออกมาเป็นปรากฏการณ์ต่างๆ เพื่อสะดวกในการพูด เราพูดถึงจิตในฐานะที่เป็นตัวสติปัญญา*

*แต่ในขณะที่มันไม่ได้ทำการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม คือไม่ได้เป็นตัวสติปัญญาที่นึกคิด หรือสร้างสิ่งต่างๆ ขึ้นมานั้น มันเป็นสิ่งที่ไม่อาจถูกกล่าวถึงในการที่จะบัญญัติว่ามันเป็นความมีอยู่ หรือไม่ใช่ความมีอยู่*

*ยิ่งไปกว่านั้น แม้ในขณะที่มันทำหน้าที่สร้างสิ่งต่างๆขึ้นมา ในฐานะที่ตอบสนองต่อกฎแห่งความเป็นเหตุและผลของกันและกันนั้น มันก็ยังเป็นสิ่งที่เรารู้สึกไม่ได้โดยทางอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมโนทวาร อยู่นั่นเอง*

*ถ้าเราทราบความเป็นจริงข้อนี้ เราทำความสงบเงียบสนิทอยู่ในภาวะแห่งความไม่มีอะไร ในขณะนั้นพวกเรากำลังเดินอยู่แล้วในทางแห่งพระพุทธเจ้าทั้งหลายโดยแท้จริง ดังนั้น เราควรเจริญจิตให้หยุดอยู่บนความไม่มีอะไรเลยทั้งสิ้น"*

*"จิตนั้น โดยตัวมันเองก็ไม่ใช่จิต แต่ถึงกระนั้นมันก็ยังไม่ใช่ มิใช่จิต การที่จะกล่าวว่าจิตนั้นมิใช่จิตดังนี้นั่นแหละ*

*ย่อมหมายถึง สิ่งบางสิ่งซึ่งมีอยู่จริง สิ่งนี้มันอยู่เหนือคำพูด ของจงเลิกละการคิดและการอธิบายเสียให้หมดสิ้น*

*เมื่อนั้น เราอาจกล่าวได้ว่า คลองแห่งคำพูดก็ได้ถูกตัดขาดไปแล้ว และ พฤติของจิต ก็ถูกเพิกถอนขึ้นสิ้นเชิงแล้ว"*

สภาพที่แท้ของจิตซึ่งนักวิทยาศาสตร์ยังค้นไม่พบและยังไม่มีเครื่องวัดตรวจสอบจิตได้โดยตรงนั้นเป็นไปได้อย่างยิ่งว่า จิตอยู่ในสภาพลักษณะทำนองเดียวกับ Photon ซึ่งเป็นได้ทั้งคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า

electromagnetic wave (ในรูปแบบของ Quantum Physics or Mechanics) และ ในสภาพสสารอนุภาค (ในรูปแบบของ Particle physics หรือ Classical Mechanics)

แต่ทันใดที่มีการปรุงแต่งขึ้น จิตหรือธาตุรู้ซึ่งปกติอยู่ในสภาพของคลื่นตามหลัก Quantum Physics ก็ถูกแปรสภาพให้เป็นจิตผู้รู้ในสภาพของอนุภาคตามหลัก Particle Physics เกิดการสร้าง 'นามรูป' หรือ มโนภาพ ซึ่งประดุจเหมือนเป็นภาพลอยลวงของอัตตา ('self-image' hologram) ปรากฏขึ้น ซึ่งจะแทรกแซงต่อการรับรู้ทางอายตนะทั้ง 6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ให้เป็นอคติอย่างเข้าข้างตนเองไปหมด ก่อให้เกิด ตัณหา อุปาทาน กรรม เพื่อเสริมสนองอัตตา ซึ่งก่อให้เกิดทุกข์ตามมาเมื่อไม่ได้ดังหวัง ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ในวงจร"ปฏิจจสมุปบาท"

ในขณะที่จิตยังไม่รับอารมณ์ จิตจะอยู่ในสภาพของ "ภวังคจิต"หรือ "อาลยวิญญาณ" เป็นวิญญาณคลังที่เสมือนจิตเวลาหลับสนิท ปราศจากอารมณ์ใดๆ ซึ่งเป็นไปได้ว่า จิตในขณะนั้นอยู่ในลักษณะของควอนตัม (Quantum physics) เป็นเสมือนกระแสคลื่นที่ปราศจากรูปลักษณ์แต่อย่างใดทั้งสิ้น หากว่าจิตในขณะนั้นเกิดความรู้สึกตัวหรือสมปฤดีขึ้น จิตยังประภัสสรสว่างโปร่งเบา ยังไม่กระทบหรือเกิดอารมณ์ใดๆทั้งสิ้น จิตก็สามารถที่จะรู้รอบโดยไม่มีขอบเขตจำกัดเจาะจงจำเพาะไปในทางใดทางหนึ่งแต่อย่างใด

เมื่อจิตถูกกระตุ้นผ่านทางอายตนะ6 นั่นคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบกับอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส กายสัมผัส และ ความคิด จะเกิดผัสสะและจิตจะถูกยกสภาพขึ้นสู่ "วิถีจิต" เปลี่ยนสภาพเป็นวิญญาณที่ทำหน้าที่จำเพาะคือ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และ มโนวิญญาณ ซึ่งทำหน้าที่รับรู้เฉพาะทางที่สัมพันธ์สอดคล้องกันกับแต่ละอายตนะทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีการรับรู้เป็นความรู้สึกขั้นพื้นฐานหรือ 'เวทนา' เช่นเย็น-ร้อน อ่อน-แข็ง ตึง-หย่อน เป็นต้น และนำไปสู่การหมายรู้จำได้หรือ 'สัญญา' คือรู้ซื่อๆว่า นั่นคืออะไร เป็นไฟที่ร้อนถูกต้องตัว เป็นต้น (ซึ่งเปรียบได้กับด่านหรือประตูผ่าน เสมือนดังหลืบในการทดลองด้วย Double slits or Single slit เป็นเส้นตรงยาวหรือสั้น กลมหรือเหลี่ยม แล้วแต่รูปลักษณะของทวารนั้นๆที่ให้แสงลอดผ่าน ไม่ได้มีอิทธิพลต่อสภาพของแสงจนกว่าจะเกิดการปรุงแต่งด้วยสังขาร)

แต่ทันทีที่จิตถูกปรุงแต่งด้วยความคิด'สังขาร' จิตจะแปรสภาพจากเดิมที่เป็นคลื่นหรือ Quantum ไปสู่ลักษณะของสสารหรืออนุภาคหรือ Classical or Particle physics โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางมโนวิญญาณหรือตัวจิตเองได้ถูกปรุงแต่งให้สร้าง 'นามรูป' หรือ มโนภาพ ('self-image' hologram) ซึ่งแฝงไว้ด้วยอัตตาเป็นไปตามโลกแห่ง 'สมมติบัญญัติ' หรือ 'สังขตธรรม' จะเกิดการรับรู้หรือหมายรู้ด้วยอคติอย่างเข้าข้างตนเองหรือ 'สัญเจตนา' ไม่เป็นสัญญาบริสุทธิ์หรือ รู้ซื่อๆอีกต่อไป เป็นการรู้ในมุมแคบมุ่งหมายเพื่อประโยชน์ใส่ตนเกิดความลักคิดเข้าข้างตนเอง นำไปสู่ 'ตัณหา'คือความทะยานอยากที่จะได้ไว้ในครอบครองต่อสิ่งที่เห็น ได้ยิน

ได้กลิ่น ลิ้มรส กายสัมผัส หรือ ความคิดฝันต่างๆ นำไปสู่ ‘วิตก’ คือตรึกนึกคิด (Disturbing thought) และ ‘วิจาร’ คือตรอง (Obsessive thought) หมกมุ่นอยู่ในความคิดที่จะให้ได้สิ่งนั้นๆมาไว้ในครอบครองของตน ส่งผลให้เกิด ‘อุปาทาน’ คือยึดมั่นถือมั่นหมายเอามาเป็นของตน ก่อให้เกิดการสร้าง‘ภพ‘หรือสภาวะที่ตนหวังไว้นั้น ส่งผลให้เกิด ‘ชาติ‘ เกิดเข้าไปตามจินตนาการที่ตนวาดภาพฝันหวานหรือวางแผนไว้ ก่อให้เกิดการดิ้นรนแสวงหาให้ได้สิ่งนั้นๆหรือตำแหน่งเกียรติยศชื่อเสียงมาไว้เป็นของตน ซึ่งความคิดดังกล่าวย่อมแปรปรวนสุกงอม(ชรา) และจบสิ้นไป(มรณะ) เกิดความเสียดายโศรกเศร้าเมื่อไม่ได้ผลตามที่ต้องการ พิไรรำพันเสียดายเมื่อฝันสลายไม่เป็นไปดังที่คิดวาดภาพไว้อย่างงดงาม จึงเป็นทุกข์ด้วยความผิดหวัง ‘ชรา มรณะ โศกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส‘

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล ก่อนที่ท่านมรณภาพได้สอนศิษย์ของท่าน คือ หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช ตลอดถึงได้สอนแนะหลวงพ่อพุธ ฐานิโย ไว้ด้วยว่า

*“พบจิต ให้ทำลายจิต*

*พบผู้รู้ ให้ทำลายผู้รู้*

*จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง”*

นอกจากนี้ บางท่านที่สามารถเห็นหรืออ่านจิตของผู้อื่นได้ยังได้กล่าวปรารภไว้ว่า “จิตของพระอรหันต์ทำงานโดยไม่มี image” นั่นคือ จิตของอรหันต์นั้นทำงานโดยปราศจาก “นามรูป” หรือ ‘self-image’ hologram ด้วยไม่มีอัตตา เพราะวงจรของการทำงานของจิตและความคิดหรือ “ปฏิจจสมุปบาท” นั้นได้ถูกตัดขาดสะบั้นหรือดับลงแล้ว กล่าวคือ จิตทำงานอย่างอิสระปราศจากอคติ จึงไม่เกิดทุกข์ขึ้นอีกต่อไป

*“พบจิต ให้ทำลายจิต พบผู้รู้ ให้ทำลายผู้รู้”* ซึ่งหลวงปู่ดูลย์ได้สอนแนะไว้นั้น หมายถึงจิตของปุถุชนและผู้รู้ ซึ่งเป็นการรู้การเห็นด้วยความเป็นอัตตาตัวตนของจิตมโนวิญญาณ ซึ่งจะก่อเกิด ‘นามรูป’ ที่แฝงไว้ด้วยอัตตา (’self-image’ hologram) หรือ ภาพสมมติของอัตตา จึงเกิดวงจรต่อเนื่องเป็นลุกโซ่ ให้เกิดตัณหา อุปาทาน กรรม และก่อให้เกิดทุกข์ เมื่อจิตหรือมโนวิญญาณถูกย้อมด้วยความคิดปรุงแต่งหรือ ‘สังขาร’ เพราะโง่ที่ไม่เห็นความจริง (อวิชชา) ตามที่เป็นจริง (วงจร “ปฏิจจสมุปบาท” หรือ “ปัจจยการ”)

สันนิษฐานได้ว่า ในขณะจิตที่ถูกปรุงแต่งนั้น จิตได้แปรสภาพไปอยู่ในสภาวะของสสารหรืออนุภาค (Particle Physics หรือ Classical mechanics) ซึ่งทำงานในมุมแคบด้วยอคติ เพราะมุ่งหวังแต่ผลประโยชน์ใส่ตน และหวังผลประโยชน์แอบแฝง (hidden agenda) จึงเป็นการทำงานของจิตที่อยู่ในลักษณะของสมมติบัญญัติ มิใช่ธรรมชาติที่แท้จริงของจิตจึงไม่เป็นอิสระ

เมื่อจิตหรือผู้รู้ถูกทำลายลงแล้ว จิตหรือใจจะคืนสภาพสู่สภาวะปกติในขั้นพื้นฐานของจิตเป็นเพียงธาตุรู้ โดยปราศจากผู้รู้ เป็นสภาพของ "ปรมัตถสัจจะ"

พระพุทธองค์จึงตรัสสอนพระโมคคัลลานะ ซึ่งทำให้ท่านสามารถบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ได้สำเร็จว่า

"ธรรมทั้งปวงไม่ควรถือมั่น" ("สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสาย" - โมคคัลลานสูตร พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ 23 ข้อที่ 58)

เพราะการถือมั่นนั้น เป็นการปรุงแต่งจิต ทำให้จิตถูกกดให้สอบคับแคบตีบตันอยู่ในลักษณะของอนุภาค (Particle Physics) จิตรวมตัวเป็นสมาธิแต่กลับโงกง่วง หย่อนปัญญา

ต่อเมื่อท่านปล่อยวางจิต เลิกถือมั่น จิตก็คลายตัว จิตหลุดออกจากสภาพของการปรุงแต่ง ปลดปล่อยจิตให้เป็นอิสระรู้รอบ รู้สึกตัวไม่หลง เกิดปัญญารอบรู้เท่าทันอวิชชา (ความไม่รู้ความจริง) คืนสู่สภาพที่แท้ของจิตในลักษณะคลื่นอันไร้สสารหรืออนุภาค (Quantum Physics) จิตจึงหลุดพ้นจากทุกข์

แม้ในขณะที่เร่งความเพียรเพื่อการบรรลุธรรมเป็นอรหันต์ เยี่ยงในกรณีของพระอานนท์ซึ่งเป็นพระอนุชา(น้องต่างมารดา)ของพระพุทธเจ้า และท่านเป็นพระโสดาบันบุคคล [นั่นคือ ละ "โอรัมภาคิยสังโยชน์ 5" หรือ สังโยชน์เบื้องต่ำ เป็นไปในภพอันต่ำ — lower fetters ได้แก่ 1. สักกายทิฏฐิ (ความเห็นว่าเป็นตัวของตน) 2. วิจิกิจฉา (ความสงสัย ลังเลใจ) 3. สีลัพพตปรามาส (ความถือมั่นศีลพรตอย่างงมงาย 4. กามราคะ (ความติดใจในกามคุณ) 5. ปฏิฆะ (ความหงุดหงิดขัดเคือง)] มานานกว่า 20 ปีก่อนที่ท่านจะมาเป็นพระอุปัฏฐากให้แก่พระพุทธองค์ จึงเร่งความเพียร เพื่อให้ทันเข้าร่วมปฐมสังขยนาครั้งแรก 90 วันหลังพระพุทธปรินิพพาน ซึ่งจำกัดเฉพาะพระอรหันต์ 500 รูป ท่านได้เพียรปฏิบัติธรรมด้วยกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นอย่างยิ่งในวันสุดท้าย แต่ก็ไม่อาจบรรลุธรรมได้สำเร็จ ดังที่พระพุทธองค์ทรงพยากรณ์ไว้ เพราะความเพียรวิริยะอย่างยิ่งยวดได้กลายเป็นสังขารปรุงแต่งจิต กลับกลายเป็นอุปสรรค ทำให้จิตตีบตัน จิตถูกบีบอยู่ในลักษณะของอนุภาค (Classical Physics) แต่ในยามสุดท้ายก่อนรุ่งสาง ท่านได้พิจารณาธรรมทั้งหลายจนอ่อนเพลีย จึงหมายจะเอนหลังพักผ่อนสักชั่วครู่ก่อนไปเข้าร่วมประชุม แล้วเอนพระเศียรลงจะบรรทม พระเศียรยังไม่ทันถึงพระเขนย(หมอน) ในขณะนั้น "จิตของท่านพระอานนท์ทอดธุระ(วาง)หมด ไม่มีอะไรเหลือหลอ" จึงสำเร็จเป็นพระอรหันต์ .. " (- หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี) กล่าวคือ ท่านได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในชั่วขณะจิตที่ท่านอยู่ในท่ากึ่งนั่งกึ่งนอนนั้นเอง จิตของท่านคลายเครียดจากสังขารปรุงแต่งด้วยความเพียรมุ่งมั่นอย่างแรงกล้าจนเกินควร ประกอบกับร่างกายที่อ่อนล้า เมื่อวางจิตวางกายจากความเพียรอันอุกฤติ จิตไม่ถูกปรุงแต่ง เลิกถือมั่น จิตกลับคืนสู่สภาพปกติ มี'วิริยะ'พอประมาณสมดุลกับ 'สมาธิ' มี 'สติ'ตั้งมั่นด้วยความรู้สึกตัว และ 'ปัญญา'รอบรู้สมดุลอยู่คู่กับ 'ศรัทธา' *(พละ5)* จิตคลายเครียดคืนสู่ความปกติ มีสภาพเป็น

อิสระ ทิ้งสภาพความติดใจในรูป คือ 6. รูปราคะ (ความติดใจในอารมณ์รูปธรรมอันประณีต Visible fine material form) และ ในอรูปโลก คือ 7. อรูปราคะ (ความติดใจในอรูปธรรม formless immaterial realms) สิ้น 8. มานะ (ความถือตัว conceit; pride) 9. อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน restlessness) และ 10.อวิชชา (ความไม่รู้ความจริง ความหลง ignorance) นั่นคือ อุทธัมภาคิยสังโยชน์ 5 (สังโยชน์เบื้องสูง เป็นอย่างละเอียด เป็นไปแม้ในภพอันสูง — higher fetters) ซึ่งจิตติดอยู่ในโลกของสมมติบัญญัติ จึงเป็นไปตามหลัก Particle Physics จิตจึงหลุดพ้นเป็นอิสระ จิตคืนสู่สภาพควอนตัม (Quantum Physics) เป็นปรมัตถสัจจะ จิตพ้นทุกข์ต่างเก่าล่วงภาวะเดิมได้ในบัดนั้นนั่นเอง

ธาตุรู้ของจิตที่ปราศจากผู้รู้ เป็นสภาพของ'ปรมัตถสัจจะ'หรือ'ปรมัตถธรรม' มีชื่อเรียกกันไปต่างๆ ว่า

'จิตหนึ่ง' (สมเด็จญาณสังวร)

'ใจ' (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี)

'จิตเดิมแท้' (Mind Essence หลวงพ่อพุทธทาส)

เป็นต้น

จิตในขณะนั้นทรงสภาพอยู่ในลักษณะของคลื่นพลังงานที่กระเพื่อมได้โดยรอบ ในลักษณะของ Quantum Physics เป็นอิสระ ปราศจากการบีบบังคับ ไม่มีการปรุงแต่งจิต ('วิสังขาร') จึงไม่มีการสร้าง 'นามรูป' หรือมโนภาพของอัตตา (ซึ่งเป็นรูปสมมติของอัตตาตัวตนที่ถูกสร้างปรุงแต่งขึ้นเป็น "สมมติบัญญัติ" ในลักษณะของ Classical or Particle Physics จากการที่จิตถูกย้อมปรุงแต่งด้วยความคิดหรือ "สังขาร" บีบให้จิตเห็นแคบๆแต่มุมเดียว มุ่งทำหน้าที่ในแง่มุมเดียวอย่างอคติเข้าข้างตนเองด้วยความเป็นอัตตาตัวตน) ขึ้นมาใหม่อีกต่อไป พระอรหันต์จึงคิดโดยไม่มี image หรือ 'นามรูป' เป็น "จิตที่ว่างสว่างสงบรวมเข้ากับความว่างของจักรวาลเดิมเข้าเป็นหนึ่ง เรียกว่า 'นิพพาน'

จิตในสภาวะนั้นจึงทำงานโดยอิสระอย่างบริสุทธิ์ปราศจากสิ่งแอบแฝงหรือผลประโยชน์ซ่อนเร้น เป็นการทำงานของจิตที่เปี่ยมด้วยความรู้สึกตัวหรือสัมปชัญญะ มีสติระลึกได้ ระลึกรู้อยู่ตลอดต่อสภาวธรรมทั้งปวงที่เรียกกันว่า

"รู้ซื่อๆ" (หลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ)

"รู้ โดยไม่เข้าไปรู้เฉพาะเข้า" (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ)

“รู้โดยไม่รู้อะไรเลย” (ท่านอ.เขมานันทะ)

“รู้โดยปราศจากความคิด” (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ.ปยุตโต)

“รู้สักแต่ว่ารู้ เห็นสักแต่ว่าเห็น ทราบ(ในอารมณ์ที่เกิดทางทวารทั้ง6)สักแต่ว่าทราบ รู้แจ้งสักแต่ว่ารู้แจ้ง” (พระพุทธองค์ - พาหิยสูตร)

ในการดำเนินชีวิต แม้จะอยู่ในโลกแห่งสมมติบัญญัติ จิตที่เป็นอิสระนั้นก็ทรงสภาพปกติไว้ โดยไม่ยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ที่กระทบผ่านทางอายตนะทั้ง 6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ด้วยไม่หลง มีสติความรู้สึกตัว รู้เท่าทันต่ออารมณ์ต่างๆ ไม่ถือมั่นในธรรมทั้งปวง จึงไม่อาจย้อมปรุงแต่งจิตได้ ดังคำกล่าวที่ว่า “ไม่เป็นอะไรกับอะไร” (หลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ) ประดุจน้ำไม่ติดบนใบบัว หรือ เสมือน “เชือกขาด ต่อกันไม่ติดได้อีกต่อไป” (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ) ฉันนั้น

*"เมื่อเจริญจิตจนเข้าถึงสภาวะเดิมแท้ของมันได้ดังนี้แล้ว*

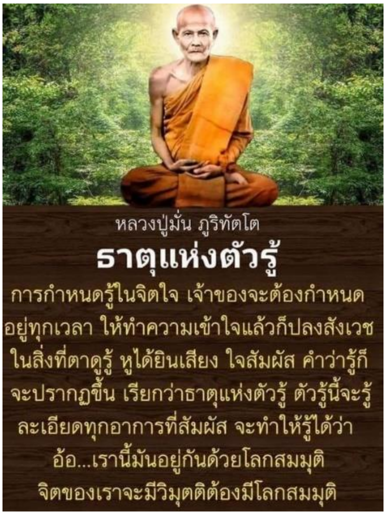
*จิตเห็นจิต อย่างแจ่มแจ้ง จิตก็จะอยู่เหนือสภาวะ 'สมมติบัญญัติ' ทั้งปวง*

*เหนือความมีความเป็นทั้งปวง มันอยู่เหนือคำพูดและพ้นไปจากการกล่าวอ้างใดๆทั้งสิ้น*

*เป็นธรรมชาติอันบริสุทธิ์และสว่าง รวมกันเข้ากับความว่างอันบริสุทธิ์และสว่างของจักรวาลเดิม*

*เข้าเป็นหนึ่ง เรียกว่า 'นิพพาน' "*

- หลวงปู่ดูลย์ อตุโล




นิพพาน ซึ่งเป็นความว่างล้วนๆของจักรวาลเดิม ก็คือความว่างที่ปรากฏอยู่ต่อหน้าเรานี้เอง เป็นความว่างที่ไร้ขอบเขตและเป็นพื้นฐานของจักรวาลซึ่งรองรับจักรวาลที่เราเห็นได้ด้วยตาหรือด้วยกล้องดาราศาสตร์ (ประมาณ 4%) รวมถึงส่วนที่มองไม่เห็นของจักรวาล (อีก 96%) ได้แก่ Dark Matter (1/3) และ

Dark Energy (2/3) ให้สามารถขยายตัวออกไปได้ไม่สิ้นสุดหลังจากการเกิด Big Bang เมื่อ 13.73 พันล้านปีมาแล้ว และจักรวาลก็ยังขยายตัวออกไปเรื่อยๆ (โลกของเรากำลังเคลื่อนขยายตัวจากจุดเดิมไปพร้อมๆกับทางช้างเผือกหรือ Milky Way Galaxy ด้วยความเร็ว 360 ไมล์ต่อวินาที หรือ 576 กม.ต่อวินาที เข้าไปหา Great Attractor Supercluster รวมเรียกว่า Laniakea ซึ่งประกอบด้วย 100,000 Galaxies) ไปในความว่าง 'สุญญตา' (แต่ไม่ใช่นัตถิตา หรือความไม่มีอะไรเลยทั้งสิ้น ซึ่งปฏิเสธความมีอยู่) ซึ่งเป็นพื้นฐานของจักรวาลที่ไร้ขอบเขต รองรับทุกสิ่งในจักรวาล และเป็นความว่างที่อยู่ต่อหน้าเรานี้เอง ความว่างนี้มีปรากฏอยู่แล้วโดยสมบูรณ์ ปราศจากการเกิด การแปรปรวนเปลี่ยนแปลง การแตกสลาย ไม่มีที่ตั้งต้น และไม่มีที่สิ้นสุด

*"จิตของเรากับสิ่งต่างๆ ซึ่งแวดล้อมเราอยู่นั้นเป็นสิ่งๆ เดียวกัน ถ้าเราทำความเข้าใจได้ตามนี้จริงๆ เราจะได้ลุถึงความรู้แจ้งเห็นแจ้งได้โดยแวบเดียวในขณะนั้น และเราเป็นผู้ที่ไม่ต้องเกี่ยวข้องในโลกทั้งสาม (กามโลก รูปโลก อรูปโลก) อีกต่อไป เราจะเป็นผู้อยู่เหนือโลก*

*เราไม่มีการโน้มเอียงไปสู่การเกิดใหม่อีกแม้แต่นิดเดียว เราจะเป็นแต่ตัวเราเองเท่านั้น ปราศจากความคิดปรุงแต่งโดยสิ้นเชิง และเป็นสิ่งเดียวกับสิ่งสูงสุดสิ่งนั้น เราจะได้ลุถึงภาวะแห่งความที่ไม่มีอะไรปรุงแต่งได้อีกต่อไป (วิสังขาร ซึ่งเป็นอีกชื่อของนิพพาน) ฉะนั้น นี่แหละคือหลักธรรมที่เป็นหลักมูลฐานอยู่ในที่นี้"*

*"จิตนี้คือ พุทธโยนิ (หน่อพุทธะ) อันบริสุทธิ์ ซึ่งมีประจำอยู่แล้วในคนทุกคน*

*สัตว์ซึ่งมีความรู้สึกนึกคิดกระดุกกระดิกได้ทั้งหมดก็ดี พระพุทธเจ้าพร้อมทั้งพระโพธิสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงก็ดี*

*ล้วนแต่เป็นของแห่งธรรมชาติอันหนึ่งนี้เท่านั้น และไม่แตกต่างกันเลย*

*ความแตกต่างทั้งหลายเกิดขึ้นจากเราคิดผิดๆ (อวิชชา ปัจจยา สังขารา) เท่านั้น ย่อมนำเราไปสู่การก่อสร้างกรรมทั้งหลายทั้งปวงทุกชนิดไม่มีหยุด*

*ธรรมชาติแห่งความเป็นพุทธะดั้งเดิมของเรานั้น โดยความจริงอันสูงสุดแล้ว เป็นสิ่งที่ไม่มีความหมายแห่งความเป็นตัวตนแม้แต่สักปรมาณูเดียว*

*สิ่งนั้นคือ ความว่าง เป็นสิ่งที่มีอยู่ในทุกแห่งสงบเงียบ และไม่มีอะไรเจือปน มันเป็นสันติสุขที่รุ่งเรืองและล่วงลับ และก็หมดกันเพียงเท่านั้นเอง*

*จงเข้าไปสู่สิ่งสิ่งนี้ได้ลึกซึ้ง โดยการลืมตาต่อสิ่งนี้ด้วยตัวเราเอง*

*สิ่งซึ่งอยู่ตรงหน้าเรานี้แหละคือสิ่งสิ่งนั้น ในอัตราที่เต็มที่ทั้งหมดทั้งสิ้น และสมบูรณ์ถึงที่สุดแล้ว ไม่มีอะไรนอกไปจากนี้แล้ว"*

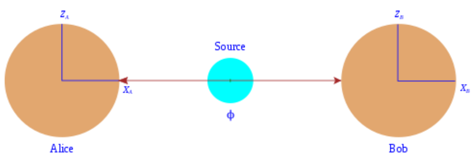
*- หลวงปู่ดูลย์ อตุโล*

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล ยังได้เคยปรารภว่า ความจริง ไอนสไตน์ก็เห็นธรรมชาติของสิ่งนี้ แต่ไม่เห็นประโยชน์ของมัน

ดังตัวอย่างที่ ไอสไตน์และผู้ร่วมงานก็ไม่เชื่อนักต่อสิ่งที่ตนเองค้นพบ เพราะไปขัดแย้งกับทฤษฎีสัมพัทธภาพ (Theory of Relativity) ซึ่งไอสไตน์เองได้เคยค้นพบมาก่อน กล่าวคือ

*Einstein-Podolsky-Rosen paradox (EPR paradox)* เป็นทดลองทางความคิดที่นำเสนอโดยนักฟิสิกส์อัลเบิร์ต Einstein , บอริส Podolsky และ นาธาน Rosen (EPR) ซึ่งพวกเขากลับอ้างเองว่า การอธิบายความเป็นจริงทางกายภาพด้วยกลศาสตร์ควอนตัมนั้นทำได้ไม่สมบูรณ์ ต่อปรากฏการณ์ที่ค้นพบนั้น

การทดลองทางความคิดนี้เกี่ยวเนื่องกับอนุภาคคู่หนึ่งที่ปรากฏขึ้นในสภาวะพัวพันกัน (entangled state) Einstein, Podolsky และ Rosen ชี้ให้เห็นว่าในสภาวะนี้ หากวัดตำแหน่งของอนุภาคแรกได้ก็จะสามารถทำนายตำแหน่งของอนุภาคที่สองได้ ในทำนองเดียวกัน หากมีการวัดโมเมนตัมของอนุภาคแรกได้ ก็สามารถทำนายผลของโมเมนตัมของอนุภาคที่สองได้เช่นกัน




การทดลองทางความคิดของ EPR ดำเนินการโดยใช้คู่อิเล็กตรอน - โพซิตรอน แหล่งกำเนิด (ศูนย์กลาง) ส่งอนุภาคไปยังผู้สังเกตการณ์สองคนอิเล็กตรอนไปยังอลิซ (ซ้าย) และโพซิตรอนไปยังบ็อบ (ขวา) ซึ่งสามารถทำการวัดการหมุนของอนุภาคได้

แต่พวกเขากลับโต้แย้งขึ้นมาเองว่า ไม่น่าที่จะมีการกระทำใดต่ออนุภาคแรกที่จะสามารถส่งผลกระทบต่อไปถึงอีกอนุภาคได้ในทันที เนื่องจากจะต้องส่งข้อมูลด้วยความเร็วที่เร็วกว่าแสงซึ่งผิดหลักทฤษฎีสัมพัทธภาพ (Theory of Relativity).

หลายท่านได้ให้ข้อคิดว่า จิตสามารถทำงานได้เร็วกว่าแสง ซึ่งสามารถอธิบายได้ด้วยหลักของควอนตัม แม้ไอสไตน์เองก็ไม่เชื่อว่าจะเป็นไปได้ว่าจะมีอะไรที่เคลื่อนไหวได้เร็วกว่าแสงในจักรวาลนี้

นอกจากนี้ ควอนตัมฟิสิกซ์ยังอาจสามารถที่จะอธิบายไปถึงการที่พระพุทธเจ้าทรงสามารถแสดงยมกปาฏิหารย์ จากพระพุทธเจ้าองค์เดียวให้ไปปรากฏเป็นพระพุทธเจ้าหลายๆพระองค์พร้อมๆกัน ตลอดไปถึง อาจอธิบายการเกิดอภิญญาต่างๆ เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ คือเห็นหรือได้ยินเกินขอบเขตของสายตาหรือระยะการรับรู้เสียงของหูได้อีกด้วย รวมถึง อาจสามารถอธิบายถึงการระลึกชาติและการเห็นอดีตและอนาคตได้ด้วย

*Quantum computing*

ควอนตัมคอมพิวเตอร์ คือการใช้ปรากฏการณ์ควอนตัม เช่น สภาวะเชิงซ้อน (superposition) และสภาวะพัวพัน (entanglement) ในการคำนวณ คอมพิวเตอร์ที่คำนวณด้วยควอนตัมเรียกกันว่า คอมพิวเตอร์ควอนตัม ซึ่งสามารถแก้ปัญหาการคำนวณบางอย่าง เช่น การแยกตัวประกอบจำนวนเต็ม หรือ integer factorization (ซึ่งใช้การเข้ารหัส RSA หรือถอดรหัส) ได้เร็วกว่าคอมพิวเตอร์แบบเดิมมาก เช่น ใช้เวลาไม่กี่ชั่วโมงเมื่อคำนวณด้วยควอนตัมคอมพิวเตอร์ ในขณะที่คอมพิวเตอร์แบบเดิมที่เร็วที่สุดต้องใช้เวลาหลายสัปดาห์ในการถอดรหัสยากๆเดียวกันนั้น เป็นต้น

ปัจจุบันมีหลายรูปแบบของเครื่องคอมพิวเตอร์ควอนตัม (หรือ คอมพิวเตอร์ควอนตัมระบบต่างๆ) รวมทั้งเป็นวงจรแบบควอนตัม , เครื่องทัวริงควอนตัม , คอมพิวเตอร์ควอนตัมทางเดียว เป็นต้น รูปแบบที่ใช้กันอย่างแพร่หลายมากที่สุดคือวงจรควอนตัม วงจรควอนตัมขึ้นอยู่กับบิตควอนตัมหรือ "คิวบิท" (qubit) ซึ่งค่อนข้างคล้ายคลึงกับบิตในการคำนวณแบบคลาสสิก คิวบิทสามารถอยู่ในสถานะควอนตัม 1 หรือ 0 หรืออาจอยู่ในสภาวะเชิงซ้อนของสถานะ 1 และ 0 อย่างไรก็ตามเมื่อวัด qubits ผลของการวัดจะเป็น 0 หรือ 1 เสมอ ความน่าที่จะเป็นได้ของทั้งสองผลลัพธ์ขึ้นอยู่กับสถานะควอนตัมที่ qubits อยู่ในช่วงทันทีก่อนหน้าที่จะวัด

ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาการลงทุนในการวิจัยคอมพิวเตอร์ควอนตัมเพิ่มขึ้นทั้งในภาครัฐและเอกชน และในปีต.ศ. 2019 Google AI (Artificial Intelligence) ในความร่วมมือกับนาซา (NASA) สามารถคำนวณด้วยคอมพิวเตอร์ควอนตัมได้สำเร็จ ในขณะที่ไม่อาจคำนวณด้วยคอมพิวเตอร์ธรรมดาได้ ปัจจบันนี้ Google Quantum Laboratory สามารถสร้าง Quantum chip ที่ผบวก 72 Cubits เข้าไว้ด้วยกันสำหรับใช้ในเครื่อง Quantum Computer ทำให้คำนวณได้รวดเร็วมากอย่างยิ่ง

คอมพิวเตอร์ควอนตัมสามารถแก้ปัญหาบางอย่างได้อย่างรวดเร็วมาก ซึ่งไม่มีคอมพิวเตอร์แบบคลาสสิกที่จะสามารถแก้ปัญหาได้ในช่วงระยะเวลาที่ให้คำนวณนานพอควร จึงเป็นความสำเร็จที่เรียกว่า "quantum supremacy" (สุดยอดต้องควอนตัม)

*จิตเป็นใหญ่เป็นประธาน ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ*

ธาตุรู้ของจิตนั้น รู้ไปหมดไม่ว่าจะดีหรือชั่วหรือกลางๆ ก็รู้ไปหมด โดยตัวมันเองไม่ได้ให้ค่าอะไร (การให้ค่านั้น เกิดตามมาโดยสังขารปรุงแต่งเข้าไปแล้ว) จิตวิญญาณจึงเป็นธรรมชาติที่เป็นเอกลักษณ์ นั่นคือ สามารถรู้ตัวมันเองได้ด้วย แต่ก็ต้องอาศัยการฝึกฝนด้วยสติ ความรู้สึกตัว อย่างต่อเนื่อง (อาตาปี สัมปชาโน สติมา) จึงจะเห็นธรรมชาติที่แท้ของมัน เมื่อจิตว่างจากความคิด ซึ่งมักชิงเข้าไปปรุงแต่งจิตเสียแล้วเมื่อขาดความรู้สึกตัวหรือหลง ทันทีที่จิตเข้าไปรับรู้อะไรๆขึ้นมา

พระพุทธเจ้าจึงทรงเห็นว่า จิตเป็นตัวการสำคัญในการตัดสินว่าจะนำไปสู่ความสุขและความทุกข์ของมนุษย์

ดังในธรรมบท ข้อที่ 1 และ 2 ดังที่ว่า

***จิตเป็นใหญ่เป็นประธาน ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ***

1. มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา

มนสา เจ ปทุฏฺฐฐน ภาสติ วา กโรติ วา

ตโต นํ ทุกฺขมเนฺวติ จกฺกํว วหโต ปทํ ฯ 1 ฯ

*ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง ใจเป็นใหญ่ (กว่าสรรพสิ่ง)*

*สรรพสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ*

*ถ้าพูดหรือทำสิ่งใดด้วยใจชั่ว ความทุกข์ย่อมติดตามตัวเขา*

*เหมือนล้อหมุนเต้าตามเท้าโค*

2. มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา

มนสา เจ ปสนฺเนน ภาสติ วา กโรติ วา

ตโต นํ สุขมเนฺวติ ฉายาว อนปายินี ฯ 2 ฯ

*ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง     ใจเป็นใหญ่ (กว่าสรรพสิ่ง)*

*สรรพสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ*

*ถ้าพูดหรือทำสิ่งใดด้วยใจบริสุทธิ์ ความสุขย่อมติดตามเขา*

*เหมือนเงาติดตามตน*

*( http://www.dhammajak.net/board/viewtopic.php?t=8869 )*

***การปรุงแต่งจิตนั้น ก่อให้เกิดกรรมขึ้น***

*"เรากล่าว เจตนาว่าเป็นกรรม บุคคลคิดแล้วจึงกระทำกรรมด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ"*

*(นิพเพธิกสูตร - พระไตรปิฎก เล่มที่ 22  พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 14 อังคุตตรนิกาย ปัญจก-ฉักกนิบาต)*

***จิตประภัสสร***

ธรรมชาติของจิตนี้ประภัสสร ผุดผ่อง

*"จิตนี้ผุดผ่อง แต่ว่าจิตนั้นแล เศร้าหมองด้วยอุปกิเลสที่จรมา ฯ*

*จิตนี้ผุดผ่อง และจิตนั้นแล พ้นวิเศษแล้วจากอุปกิเลสที่จรมา ฯ"*

*(วรรคที่ 6 อังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาต พระไตรปิฎก เล่มที่ 20 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 12)*

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งในเรื่องจิตวิญญาณและทรงสอนแนะนำมนุษยชาติให้ปฏิบัติอบรมจิต ทำใจให้ผ่องแผ้ว (Purification of one's mind) ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (Insight Meditation) เพื่อให้ตระหนักถึงความจริงอย่างยิ่งของธรรมชาติตามที่เป็นจริง (วิปัสสนา หรือ วิทัศน์ เห็นอย่างยิ่งตามความเป็นจริง) ให้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของจิต นำไปสู่ความสมดุลและเข้าถึงซึ่งความสมบูรณ์สูงสุดและความสุขที่บริบูรณ์แห่งจิต (Perfection of the Mind)

พระพุทธองค์ทรงค้นพบจากการตรัสรู้ว่า แท้ที่จริงแล้ว หาได้มีอัตตาตัวตนที่แท้จริงไม่ ทรงค้นพบสัจธรรมว่า ทุกสิ่งในจักรวาลล้วนเป็นไปตามกฎ"ไตรลักษณ์" คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ล้วนแล้วแต่เกิด

จากเหตุปัจจัย หรือ "ปัจจยาการ" เมื่อมีเหตุก็เกิด เมื่อหมดเหตุก็ดับ [ยกเว้นไว้แต่พระนิพพาน ซึ่งเป็นวิสังขาร ปราศจากการปรุงแต่ง ไม่มีการเกิด การดับ การแปรปรวนเปลี่ยนแปลง ไม่มีการตั้งต้น ไม่มีการอุบัติ ไม่มีการตั้งอยู่ และไม่มีการสิ้นสุด ปราศจากอัตตาตัวตน เหนือสมมติบัญญัติ ไม่ใช่สิ่งที่มองเห็นหรือจับต้องได้เยี่ยงธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่ใช่อรูปฌาน ไม่ใช่อากาสานัญจายตนะ (ถืออากาศเป็นอารมณ์) วิญญาณัญจายตนะ (ถือวิญญาณเป็นอารมณ์) อากิจจัญจายตนะ (ถืออาการแห่งความไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์) หรือ เนวะสัญญานาสัญญายตนะ (จะมีก็มิใช่ จะไม่มีก็มิใช่) เป็นความว่างที่ไร้ขอบเขต รองรับจักรวาลทั้งหมดที่ยังขยายตัวออกไปเรื่อยๆได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด นั่นคือ background of the universe]

การที่คนเราทุกข์ เพราะไปยึดมั่นในอัตตาตัวตน ทำให้คนเรา" ทุกข์เพราะความคิด" เพราะความโง่ที่ไม่เห็นความจริง (อวิชชา) หลงติดอยู่ในความเป็นอัตตาตัวตนซึ่งไม่ได้มีอยู่จริง และพระพุทธองค์ทรงสอนว่า "ธรรมทั้งปวงไม่พึงยึดมั่นถือมั่น"

นักวิทยาศาสตร์ปัจจุบันพยายามค้นหามากว่า 100 ปีแล้ว และได้แต่เพียงสรุปยืนยันว่ายังหา "อัตตา" ไม่พบ

ศ.นพ. แอนโตนิโอ ดามาซิโอ (Antonio Damasio, M.D., Professor of Neuroscience, Head of Brain and Creativity Institute, University of Southern California; อดีตเคยเป็น Head of Neurology, University of Iowa) ยอมรับว่า "ในขณะที่สมองกำลังสร้างรูปลักษณ์ของวัตถุที่สัมผัสอยู่นั้น สมองก็ได้สร้างความเป็นอัตตาขึ้นมาควบคู่ขนานกันไปด้วยในขณะที่กำลังรับรู้อยู่นั้น" (In parallel with generating mental patterns for an object, the brain also generates a sense of 'self' in the act of knowing.)

นั่นคือ ความเป็นอัตตาได้ถูกสร้างขึ้นมาชั่วขณะที่กำลังรับรู้ต่อวัตถุภายนอก หาได้มีมาก่อนแต่ดั้งเดิมไม่ นั่นคือ อัตตานั้นไม่ได้มีอยู่จริง และไม่ได้มีมาแต่เดิม เป็นเพียงภาพพจน์ของอัตตาที่ถูกสร้างขึ้นมารองรับชั่วครู่ในขณะที่มีการรับรู้ต่อสิ่งภายนอก ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าอัศจรรย์อย่างยิ่งว่า เป็นความเห็นซึ่งตรงกับที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้เมื่อ 2,600 ปีมาแล้ว ทั้งๆที่พระพุทธองค์ มิได้ทรงมีเครื่องมือล้ำยุคสำหรับตรวจสอบสมองเยี่ยงในปัจจุบัน นอกจาก การที่พระองค์ทรงสำรวจตรวจสอบจิตด้วยจิตภาวนาและวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้ทรงรู้แจ้งแทงตลอดเห็นจริงตามความเป็นจริงในธรรมชาติที่แท้ของจิตได้

ยิ่งไปกว่านั้น คือ พระพุทธองค์ได้ทรงเห็นละเอียดลึกซึ้งลงไปยิ่งกว่านักวิทยาศาสตร์ยุคปัจจุบันนี้อีกว่า การรับรู้ด้วยอัตตา (biased perception) หรือ "สัญเจตนา" นั้น มิได้เกิดขึ้นพร้อมกันหรือคู่ขนานกันไปในขณะเดียวกันกับการรับรู้ต่อวัตถุ หากแต่ว่า เกิดขึ้นมาทีหลังหรือตามหลังการรับรู้ซื่อๆหรือ "สัญญา" บริสุทธิ์ซึ่งปราศจากอคติ (pure or unbiased perception) สามารถที่จะสกัดกั้นไม่ให้ถลำเข้าไปเกิดการรับรู้หรือการเห็นด้วยอัตตาอย่างมีอคติได้ ด้วยการมีสติ-ความรู้สึกตัว (สัมปชัญญะ) จะทำให้รู้เท่าทันสภาวธรรมที่กำลัง

เกิดขึ้นขณะที่การกระทบสัมผัส(ผัสสะ)นั้น จึงทำให้เป็นการรับรู้ซื่อๆโดยปราศจากการปรุงแต่งต่อสิ่งที่มากระทบ และสามารถฝึกฝนให้เกิดขึ้นได้ด้วยการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยความเพียร (อาตาปี สัมปชาโน สติมา) จะสามารถละอภิชฌา (ความอยากได้ไว้ในครอบครอง) และ โทมนัส (ความไม่อยากได้ไว้ในครอบครอง) ซึ่งทำให้ชีวิตนี้เป็นทุกข์ได้ เมื่อไม่ยึดติดอะไรๆในโลก

จึงนับเป็นธรรมทานสูงสุด คือทานอันยิ่งใหญ่และมีคุณค่ามหาศาลที่พระศาสดาได้ทรงมอบไว้ให้มวลมนุษยชาติได้รู้เท่าทันและเห็นขบวนการในการทำงานของจิต ซึ่งจะสามารถหยุดยั้งมิให้เกิดการปรุงแต่ง (สังขาร) ที่จะก่อให้เกิดทุกข์ตามมา แต่ให้เห็นหรือรับรู้ต่อสิ่งที่มากระทบ(ผัสสะ)ด้วยความไม่ถือมั่น (ปราศจากอุปาทาน) จึงเป็นการรับรู้ซื่อๆ (วิสังขาร) เห็นตามความเป็นจริงโดยปราศจากความคิดปรุงแต่ง

สิ่งที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้ ทรงเห็นแจ้งในปฏิจจสมุปบาท และนิพพาน นั้น ก็คือ ทรงค้นพบขบวนการของการเกิดและการดับของทุกข์ ว่าเกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง หรือ ปัจจยการ คือ อิทัปปจยตา-ปฏิจจสมุปบาท และสามารถทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ เมื่อทำลายวงจรของปัจจยาการหรือปัจจัยปรุงแต่งนั้นให้สิ้นไปด้วยปัญญาญาณ จะไม่มีเหตุให้เกิดทุกข์อีก จึงเป็นการพัฒนาชีวิตและจิตวิญญาณให้สมบูรณ์สูงสุดเท่าที่จะเป็นได้ ไม่มีกิจอื่นยิ่งกว่านั้น

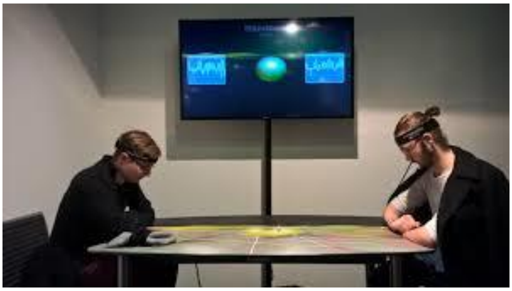
ดังนั้น พระพุทธองค์จึงเป็นโลกวิทู (ผู้รู้แจ้งโลก) และสัพพัญญู (ผู้รู้รอบ ผู้รู้ทุกสิ่งทุกอย่าง) ดังที่พระองค์ได้ตรัสไว้ว่า “สิ่งที่ตถาคตรู้นั้นมากดังใบไม้ในป่า แต่ที่รู้แล้วนำมาสอนพวกเธอมีนิดเดียว ดังใบไม้ในกำมือ”

*(สีลปาสูตร สํ.ม. 19/1712/434)*

สิ่งที่พระศาสดาทรงนำมาสอนมวลมนุษย์นั้นเป็นพียงส่วนน้อยนิดของสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงทราบซึ่งมีมากมายมหาศาล แต่ทรงเลือกเฟ้นมาสอนเฉพาะสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการตรัสรู้ตามเท่านั้น เพื่อให้รู้ธรรมเห็นธรรมตามความเป็นจริงอันยิ่ง คือ อริยสัจ 4 เพื่อความล่วงพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง

ส่วนสิ่งอื่นๆที่ทรงทราบนั้น แม้จะมีอยู่อีกมากมายมหาศาล ถึงจะสอนให้รู้ตามได้ ก็ไม่เกิดประโยชน์ เพราะไม่สามารถทำให้ตรัสรู้ตามได้ ไม่อาจพ้นทุกข์ได้ พระองค์จึงไม่ทรงนำมาสอน

*คลื่นสมองและการควบคุมลูกบอลล์ด้วยคลื่นสมอง (Mindball Game)*



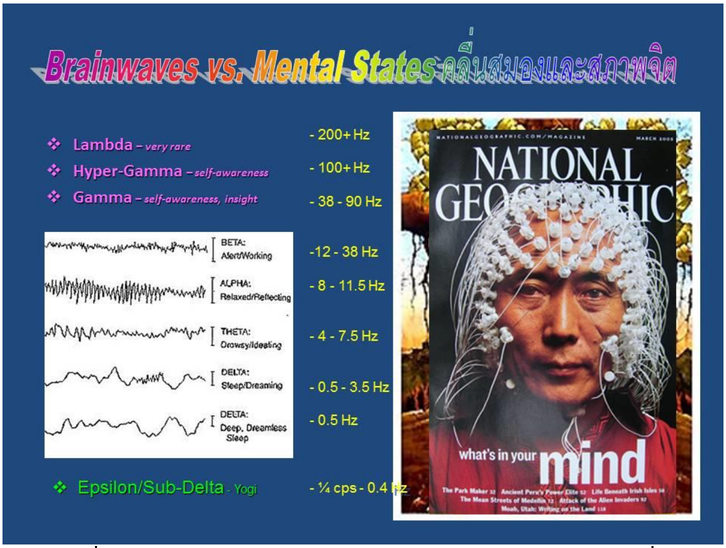
ปัจจุบัน ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเล่นกีฬาด้วยการควบคุมของสมอง เช่น การควบคุมลูกบอลล์ด้วยคลื่นสมอง (Mindball Game or Brain Ball Game) โดยให้ผู้เล่นสวมที่คาดศีรษะซึ่งติดขั้วไฟฟ้า (electrode) ที่ต่อไปเข้าระบบจับกระแสคลื่นในร่างกาย (Biosensor) ที่วัดคลื่นสมองหรือ EEG (Elecltroencephalogram) อยู่ และให้ผู้เล่นทำใจให้สงบ ซึ่งคลื่นสมองจะอยู่ในเกณฑ์ระดับคลื่นแอลฟ่า (Alpha waves 8-11.5 cps or Hz ซึ่งเป็นระดับผ่อนคลาย และปราศจากความคิด) และระดับคลื่นเทต้า (Theta waves 4-7.5 cps or Hz ซึ่งเป็นระดับที่เริ่มเซื่องซึมหรือจิตเริ่มรวมตัว) แล้วให้เพ่งจิตไปที่ลูกบอลล์ให้เคลื่อนไปเข้าประตูของฝ่ายตรงข้าม นั่นคือ ทำการขับเคลื่อนลูกบอลล์ด้วยพลังจิต ไม่ใช่บังคับด้วยความคิดซึ่งอยู่ในอีกระดับคือคลื่นเบต้า (Beta waves 12-38 Hz) และสามารถติดตามดูคลื่นสมองคลื่นแอลฟ่าและเทต้า (Alpha & Theta waves) ที่กำลังทำงานอยู่ได้บนจอทีวี (Monitor) ที่ต่อเข้ากันไว้กับที่คาดศีรษะทั้งสองฝ่าย ( *http://www.youtube.com/watch?v=3dJwvjq6eik* )

*"ดูกายเห็นจิต ดูความคิดเห็นธรรม ดู(พฤติ)กรรมเห็นนิพพาน ดูอาการเห็นปรมัตถ์"*

- หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ)

คลื่นสมองที่ต่ำกว่าคลื่นเทต้านั้น คือ คลื่นเดลต้า (Delta waves 0.5 – 3.5 Hz) ซึ่งเป็นระดับที่หลับถึงหลับสนิท หากต่ำกว่านั้นเป็นระดับเอพซิลอน/สับเดลต้า (Epsilon/Sub-Delta waves 0.25 – 0.4 Hz) ซึ่งเป็นระดับการเข้าฌานสมาบัติ จิตรวมตัวอยู่ในอัปปนาสมาธิในเชิงฌาน กายอาจแข็งทื่อเสมือนท่อนไม้ ดังคำกลอนที่ว่า "เข้าฌานนานนับเดือน ไม่เขยื้อนเคลื่อนกายา จำศีลกินวาตา(ลม) เป็นผาสุกทุกเดือนปี" (กาพย์พระไชยสุริยา แต่งโดยสุนทรภู่ กล่าวถึงฤาษีผู้มีศีลและอภิญญา) เป็นเพียงการกดข่มอารมณ์ของความโลภ ความโกรธ ความหลงไว้ แต่ไม่เกิดปัญญาแต่อย่างใด ด้วยไม่อาจเห็นหรือรู้เท่าทันความคิดซึ่งเร็วกว่าและทำงานอยู่ในระดับคลื่นเบต้า (Beta waves 12-38 Hz) และเป็นต้นตอของปัญหา เนื่องด้วยคนเราทุกข์เพราะความคิด

*คลื่นสมองกับความคิดและจิตภาวนา*



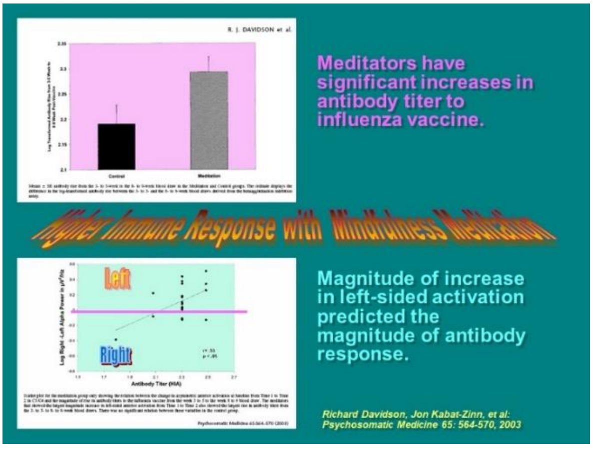

ส่วนผู้ที่ฝึกอบรมจิตปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยสติหรือสติปัฏฐาน ได้พบว่า คลื่นสมองทำงานในระดับคลื่นแกมม่า หรือสูงกว่า (Gamma waves 80 – 90 Hz or Hyper-Gamma waves 100+ Hz) ดังที่ตรวจพบในพระธิเบต 9 ท่านซึ่งเป็นพระผู้มีวสีคือมีความชำนาญในการทำกรรมฐานมากกว่า 15,000 ชั่วโมง โดยให้ปฏิบัติกรรมฐานภาวนาด้วยอารมณ์ เมตตากรุณา ซึ่งปราศจากความคิดเข้าข้างตนเองหรือเพื่อแสวงหาผลประโยชน์ใส่ตน และยังมีน้อยท่านมากที่คลื่นสมองที่อยู่ในระดับคลื่นแลมด้า (Lambda 200+ Hz) ซึ่งเป็นผู้ที่ตั้งอยู่ในสติ-ความรู้สึกตัว (สัมปชัญญะ) มีความตื่นตัวด้วยการรู้เห็นตามความเป็นจริงอย่างเต็มที่ คลื่นสมองแกมม่า (Gamma wave) มีความถี่เกิน > 40 Hz เกี่ยวเนื่องกับการทำงานของจิตในชั้นสูง ได้แก่ สัญญาหรือการหมายรู้จำได้ การแก้ปัญหา ความกลัว และความตื่นตัวของประสาทวิญญาณ

คลื่นสมองระดับแกมม่า (>30 Hz) เป็นการทำงานของสมองในระดับผิวสมองหรือสมองยุคใหม่ (Neocortex) ส่วนคลื่นเบต้า (Beta wave 12 -38 Hz ในระดับความคิด), แอลฟ่า (Alpha wave 8-11.5 Hz ยามผ่อนคลาย), มิว (Mu or Alpha wave like variant), เทต้า (Theta wave 4 - 7.5 Hz ยามสลึมสลือถึงง่วง) เป็นการทำงานของสมองระดับใต้จากผิวสมองลงมา (Subcortical regions) และสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับทาลามัส (Thalamus) ซึ่งเปรียบเสมือนสถานีรถไฟเป็นศูนย์รวมของกระแสเส้นประสาทต่างๆ และ ไฮโปทาลามาส (Hypothalamus) ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับการควบคุมอารมณ์ ที่รวมอยู่ในสมองส่วนกลาง (Mid brain)

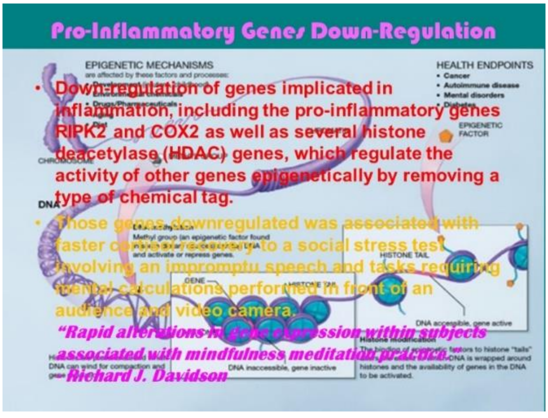
ขณะเดียวกันนั้น เมื่อตรวจระบบสมองของพระธิเบตดังกล่าวด้วย เครื่อง Functional MRI Scan (fMRI) ยังพบว่าสมองของท่านจุดประกายที่สมองด้านหน้าซีกซ้าย (Left Prefrontal cortex) อย่างแรงกล้าซึ่งเป็นสัญลักษณ์แห่งความสุข และไม่เคยพบเห็นผู้ใดเคยจุดประกายได้แรงเท่านั้น ถึงกับสรุปว่า ท่านเป็นผู้ที่

มีความสุขที่สุดในโลกในขณะที่กำลังปฏิบัติ เมตตาภาวนาอยู่นั้น ซึ่งเมื่อเทียบกับปุถุชนทั่วๆไป สมองจะจุดประกายที่ด้านหน้าซีกขวา (Right Prefrontal cortex) มิใช่ด้านซ้ายอย่างผู้ที่เคยฝึกสติกรรมฐานมาก่อน

### *สติภาวนากับความสุขและภูมิคุ้มกัน*




นอกจากนี้ เมื่อนำวิปัสสนากรรมฐานไปสอนพนักงานที่ทำงานในสำนักงานให้ฝึกสติ ก็ส่งผลให้สมองด้านหน้าซีกซ้าย (Left Prefrontal cortex) ของพนักงานเหล่านั้นจุดประกายขึ้นมาได้เช่นกัน ในขณะที่เพื่อนร่วมงานที่ไม่ได้ฝึกสติปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น สมองยังคงจุดประกายที่ด้านหน้าซีกขวา (Right Prefrontal cortex) เยี่ยงปุถุชนอื่นๆทั่วๆไป ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ให้ทั้งสองกลุ่ม พบว่ากลุ่มที่เคยฝึกสติปัฏฐานเกิดภูมิคุ้มกันต่อวัคซีนสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกสติ ซึ่งภูมิคุ้มกันที่ขึ้นสูงนั้นยังแสดงปฏิสัมพันธ์กันกับการจุดประกายของสมองด้านหน้าซีกซ้าย (Left Prefrontal cortex) อีกด้วย แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเจริญสติสามารถมีอิทธิพลส่งผลไปถึงระดับเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกันให้สร้างภูมิคุ้มกัน (cellular immunity) ด้านทานเชื้อไข้หวัดใหญ่ได้ดีกว่าปุถุชนทั่วๆไปที่ไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

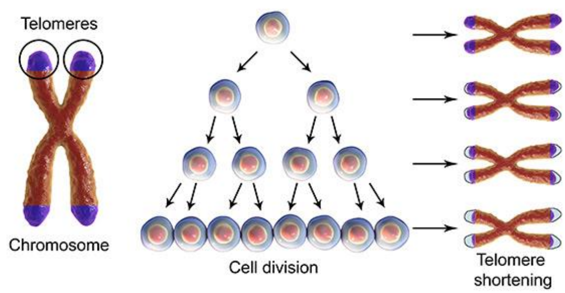



วิปัสสนากรรมฐานส่งผลให้ลดการอักเสบโดยลดการทำงานของยีน RIPK2, COX2 ที่ก่อให้เกิดความอักเสบ ตลอดถึง HDAC ยีน ซึ่งควบคุมยีนอื่นๆในการกำจัดสารเคมีผ่านทาง epigenetic ซึ่งส่งผลให้ฮอร์โมน cortisol ฟื้นฟูได้อย่างรวดเร็ว ช่วยในการเผชิญความเครียดในการทำงานให้แก่สังคมเช่น เวลาบรรยายหรือออกรายการทีวีได้ดีขึ้น

ยิ่งไปกว่านั้น Prof. Richard Davidson ยังพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาด้วยสติปัฏฐาน สามารถส่งผลต่อยีนต่าง ๆนี้ได้อย่างรวดเร็วด้วย

การทำสมาธิอาจส่งผลในการต่ออายุได้ด้วย นักวิทยาศาสตร์ได้พบว่าความยาวของ telomeres และ telomerase เป็นตัวบ่งชี้บอกอายุของเซลล์ เซลล์มีโครโมโซมหรือลำดับของดีเอ็นเอ Telomeres เป็น "แคปโปรตีนปกป้อง" ที่ส่วนปลายของดีเอ็นเอที่จะคอยดูแลให้มีการจำลองเซลล์ได้อย่างต่อเนื่อง telomere ยิ่งยาวเท่าไหร่ เซลล์ก็ยิ่งสามารถแบ่งและฟื้นฟูตัวได้มากเท่านั้น แต่ละครั้งที่เซลล์จำลองตัวของมัน ความยาวของ telomere ซึ่งคืออายุการใช้งานจะสั้นลงไปด้วยตามกระบวนชราภาพตามธรรมชาติ Telomerase เป็นเอนไซม์ในร่างกายที่คอยป้องกัน telomere ไม่ให้สั้นลง และยังสามารถเพิ่ม telomeric DNA กลับเข้าไปที่ telomere ซึ่งจะช่วยให้เซลล์ของร่างกายเรามีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น

ความยาวของ telomeres นั้นหากสั้นลง เซลล์ของเราก็จะตายไวขึ้นและมีภูมิคุ้มกันลดลงและอ่อนแอต่อโรค เป็นโรคหัวใจ กระดูกผุ ความจำเสื่อมได้มากขึ้น เมื่อเราอายุมากขึ้น telomere จะสั้นลงตามธรรมชาติ และการวิจัยพบว่ามันจะยิ่งสั้นลงเร็วขึ้นเมื่อเผชิญความเครียดซึ่งจะเป็นตัวเร่งกระบวนการชราของร่างกาย




การฝึกสมาธิด้วยการแผ่เมตตานั้น ผลการวิจัยพบว่าผู้ที่ฝึกสมาธินานปีกว่าจะมี telomere ที่ยาวกว่าผู้ที่ไม่ได้ทำสมาธิ  และสตรีที่ทำสมาธิมี telomeres ที่ยาวกว่าสตรีที่ไม่ได้ทำสมาธิ ซึ่งสนับสนุนผลดีของการทำสมาธิในการทำให้เซลล์มีสุขภาพดีขึ้น

นอกจากนี้ ความหนาของผิวสมองโดยเฉลี่ยของผู้ทำสมาธิอายุ 40 ถึง 50 ปีนั้น เทียบได้พอกันกับผู้ที่ไม่ได้ทำสมาธิอายุ 20 ถึง 30 ปี การทำสมาธิจึงอาจช่วยดำรงรักษาโครงสร้างของสมองไว้ได้เมื่ออายุมากขึ้น

*( https://www.huffpost.com/entry/the-science-of-meditations-effects-on-aging_b_8688678 )*

การเจริญสติภาวนาจะช่วยปรับแก้ไขการหลั่งออร์โมนต่าง ๆ ได้แก่:

1 – *การทำสมาธิช่วยลดคอร์ติซอล (Cortisol) และอะดรีนาลีน (Adrenalin)*

ความตึงเครียดหรือความกลัดกลุ้มใจ เช่น เวลารถติด ไปไม่ทันตามนัด หรือ ความเครียดในที่ทำงาน สิ่งเหล่านี้จะกระตุ้นการหลั่งและเพิ่มระดับคอร์ติซอลและอะดรีนาลีนในร่างกาย (ออร์โมนความเครียด) การทำสติภาวนาช่วยเยียวยาลดความวิตกกังวลได้ ด้วยการฝึกสติให้รู้เท่าทันความ(ลัก)คิดที่ทำให้เครียดเหล่านั้นว่า ต่างไปจากความปกติ สติสอนให้รู้เท่าทันว่า ความ(ลัก)คิดนั้นได้หวลกลับมาอีกแล้ว แต่รู้เท่าทันว่ามันเป็นเพียงแค่ความคิดและไม่ใช่เป็นส่วนใดส่วนหนึ่งของธาตุแท้ของตน

เมื่อรู้เท่าทันสภาวะจิต จะส่งผลให้ความดันโลหิต ระบบภูมิคุ้มกันและอัตราการเต้นของหัวใจกลับคืนสู่ความปกติและระดับน้ำตาลในเลือดลดลงและลดอาการอาหารไม่ย่อยจากการที่อะดรีนาลีนและคอร์ติซอลเคยหลั่งมากเกินไป

2 - *การทำสมาธิช่วยเพิ่มเซโรโทนิน (serotonin) และออกซิโตซิน (oxytocin)*

การทำสมาธิช่วยให้หลั่งเซโรโทนิน (serotonin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนกระตุ้นเสริมอารมณ์ด้วยการสร้างจินตนาการ เช่น อาจจะกระตุ้นให้ผู้ที่เข้ารับการอบรมรู้สึกอยากออกไปผึ่งแดด (แสงแดดช่วยกระตุ้นเซโรโทนิน) หรือ สร้างมโนภาพจากความทรงจำถึงความอบอุ่นจากแสงอาทิตย์ที่จะช่วยเพิ่มความ"รู้สึกดี"จากฮอร์โมนนี้

ออกซิโตซิน (oxytocin) เป็นฮอร์โมนที่หลั่งออกมาในเวลาที่มีความรู้สึกในความรัก มิตรภาพ และความผูกพัน

การทำสติภาวนาสามารถปรับเปลี่ยนมุมมองต่อผู้อื่นด้วยความเห็นอกเห็นใจ ในฐานะที่มนุษย์เป็นสัตว์สังคม จึงเป็นการดีที่จะอาศัยสติเพื่อรักษาความสัมพันธ์กันไว้

3 – *การทำสมาธิเพิ่มระดับเมลาโทนิน (Melatonin) ช่วยให้นอนหลับดีขึ้น*

การทำสมาธิเพิ่มระดับเมลาโทนินช่วยให้นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอให้ร่างกายได้พักผ่อนและฟื้นฟูสุขภาพได้อย่างเต็มที่ ช่วยให้ลดความเครียดได้

*4 – การทำสมาธิเพิ่มสารโดปามีน (Dopamine) ซึ่งจะช่วยให้มีสมาธิตั้งมั่น*

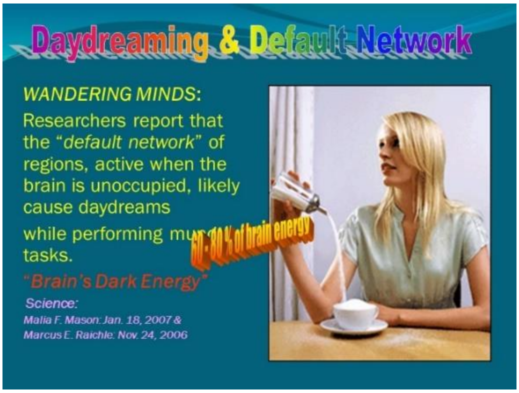
ระดับโดปามีนต่ำก่อให้เกิดความเหนื่อยล้า ขาดความสนใจและลดสมถภาพในการแก้ปัญหา ดังนั้นการทำสติภาวนาในที่ทำงานหรือที่บ้าน จะช่วยเพิ่มสารโดปามีนซึ่งจะช่วยให้มีสมาธิตั้งมั่น ให้กลับมาเป็นปกติ

*5 - การทำสมาธิช่วยเพิ่ม DHEA และสารคล้ายอินซูลินที่ช่วยการเจริญเติบโต IGF insulin-like growth factor.*

ความเครียดทำให้แก่เร็วและฮอร์โมนทั้งสองนี้จะลดลง สารคล้ายอินซูลินที่ช่วยการเจริญเติบโตทำหน้าที่กระตุ้นการเจริญเติบโต โดย IGF จะทำหน้าที่นี้ร่วมกับสารปัจจัยต่อการเติบโตอื่น ๆ เช่นปัจจัยการเจริญเติบโตของผิวหนัง

จากการศึกษาวิจัยนักวิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์แล้วว่าการทำสติภาวนาเป็นวิธีธรรมชาติที่ช่วยชะลอกระบวนความชราได้อย่างมีประสิทธิภาพ

*( https://awaremeditationapp.com/5-mindfulness-facts-on-tackling-hormonal-imbalance/ )*




ที่น่าสนใจมากคือ การวิจัยจากมหาวิทยาลัยเยล (Yale University) พบว่า การเจริญสติทำให้ลดการทำงานของสมองส่วนที่เกี่ยวเนื่องกับเครือข่ายเริ่มต้น (default mode network – DMN) ซึ่งสัมพันธ์กับอาการใจลอยและการประมวลผลอ้างอิงตนเอง (mind-wandering and self-referential thoughts) และทำให้สมองสูญเสียพลังงานไปโดยเปล่าประโยชน์ได้มากถึง 60 – 80% หรือที่รู้จักกันว่า”จิตวานร” (monkey mind)

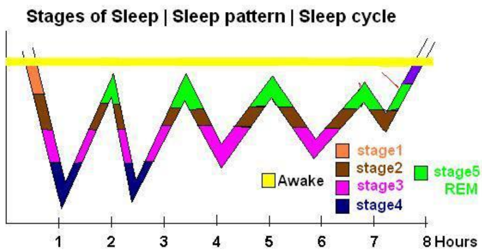
ในปีพ.ศ.2554 ซาร่า ลาซาร์ (Sara Lazar) และทีมของเธอที่ฮาร์วาร์ด Harvard University พบว่าการทำสมาธิด้วยสติสามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสมองได้จริง: 8 สัปดาห์ของการเจริญสติเพื่อลดความเครียด (MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction) พบว่า ได้เพิ่มความหนาของผิวสมอง (cortical thickness) ในส่วน Hipocampus ซึ่งควบคุมความจำและการเรียนรู้ และในบางส่วนอื่นๆของสมองที่มีบทบาทในการควบคุมอารมณ์และการประมวลผลอ้างอิงตนเอง (self-referential processing) นอกจากนี้ยังมีปริมาณเซลล์สมองลดลงใน amygdala ซึ่งมีหน้าที่เกี่ยวดับความกลัวความวิตกกังวลและความเครียด นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมการทดลองด้วยการเจริญสติเพื่อลดความเครียดเหล่านั้นยังพบว่าการทำสมาธิไม่เพียงแต่เปลี่ยนสมองดังกล่าว แต่ยังเปลี่ยนการรับรู้(สัญญา)และความรู้สึก(เวทนา)ของเขาด้วยเช่นกัน

*( https://www.forbes.com/sites/alicegwalton/2015/02/09/7-ways-meditation-can-actually-change-the-brain/#1d6296611465 )*

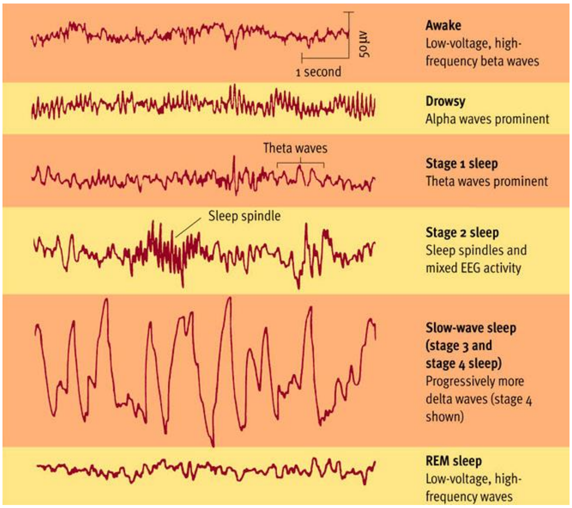
## ***ความฝัน กับ ความคิด หรือ กลางคืนเป็นควัน กลางวันเป็นไฟ***

พระผู้มีพระภาคทรงพยากรณ์ปัญหา 15 ข้อ ซึ่งกุมารกัสสปะทูลถาม

[291] พระผู้มีพระภาคทรงพยากรณ์ว่า




ดูกรภิกษุ คำว่า จอมปลวกนั่นเป็นชื่อของกายนี้ อันประกอบด้วยมหาภูตรูปทั้ง 4 (ดิน น้ำ ลง ไฟ) ซึ่งมีมารดาบิดาเป็นแดนเกิด เจริญด้วยข้าวสุกและขนมกุมมาส (เช่น ขนมครก ขนมตาล เป็นต้น) ไม่เที่ยง ต้องอบรม ต้องนวดฟั้น มีอันทำลายและกระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา.




ปัญหาข้อว่า อย่างไรชื่อว่า ***พ่นควันในกลางคืน*** นั้น

ดูกรภิกษุ ได้แก่การที่บุคคลปรารภการงานในกลางวัน แล้วตรึกถึง ตรองถึงในกลางคืน นี้ชื่อว่าพ่นควันในกลางคืน.

ปัญหาข้อว่า อย่างไรชื่อว่า ***ลุกโพลงในกลางวัน*** นั้น

ดูกรภิกษุ ได้แก่การที่บุคคลตรึกถึงตรองถึง (การงาน) ในกลางคืน แล้วย่อมประกอบการงานในกลางวัน ด้วยกาย ด้วยวาจา นี้ชื่อว่าลุกโพลงในกลางวัน.

.....

*(วัมมิกสูตร ว่าด้วยปริศนาจอมปลวก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์*

*พระไตรปิฎก เล่มที่ 12 บรรทัดที่ 4846 - 4937 หน้าที่ 197 – 200)*

เป็นที่น่าอัศจรรย์อย่างยิ่งที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเห็นการทำงานของสมองและคลื่นสมอง ซึ่งปรากฏในปัจจุบันว่า ในเวลาที่คิดตอนกลางวันนั้น สมองทำงานด้วยคลื่สมองในความเร็วคลื่นเบต้าที่ 12 – 38 รอบต่อวินาที

และในเวลาหลับและฝัน ซึ่งเกิดในช่วง REM (Rapid Eyes Movement) สมองก็ทำงานด้วยคลื่นเบต้าเช่นกัน นั่นคือ เป็นคลื่นสมองชนิดเดียวกัน และเป็นเรื่องที่เกี่ยวเนื่องกับเรื่องที่กังวลอยู่ในชีวิตประจำวัน

มีตัวอย่างว่าความฝันกับความคิดเกี่ยวเนื่องต่อกัน และเป็นเรื่องเดียวกันซึ่งเกิดจากคลื่นเบต้า เช่น กรณีที่ Dr. Michael Barnsley, Chielf Scientist, Iterated System, Inc. ค้นพบความลับของ Fractal Compression ในฝัน และเมื่อตื่นขึ้นมาตอนเช้าก็รู้ทันทีว่า ตนได้แก้ปัญหาได้สำเร็จแล้ว ซึ่งความลับนี้ช่วยในการทำภาพถ่ายที่ไม่ชัด ให้กลับชัดขึ้นมาได้ด้วยหลักของ Fractal geometry ช่วยคำนวณให้ภาพนั้นชัดเจนขึ้นจากการค้นพบหลักการในฝัน

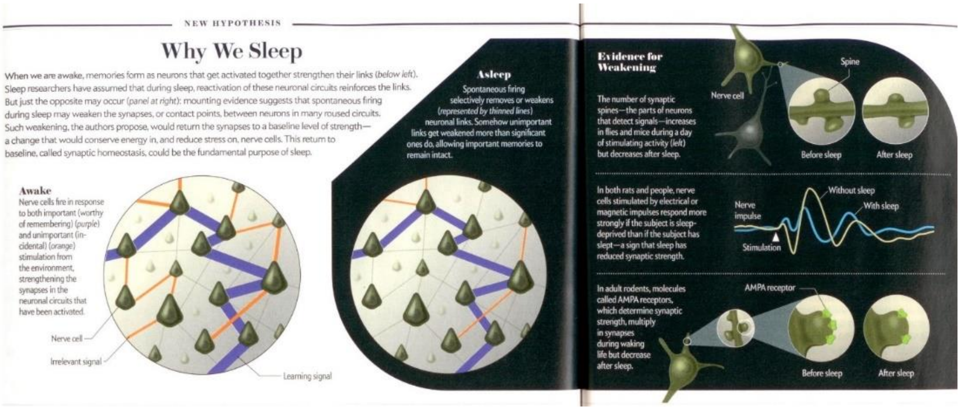
นอกจากนี้ ในหนูทดลองซึ่งได้ฝัง electrode ไว้ แล้วให้เดินไปตามเขาวงกต (maze) เพื่อเข้าไปหาอาหารที่ซ่อนไว้ที่ในใจกลางของเขาวงกต แล้วบันทึกคลื่นสมองไว้โดยตลอด ทำให้ทราบว่า ถ้าหนูเดินไปถึงทางตรงนี้ซึ่งหักมุมตรงนั้น คลื่นสมองจะมีลักษณะจำเพาะเช่นนั้นเช่นนี้ เป็นต้น พอตกกลางคืนเวลาที่หนูหลับปรากฏว่าหนูไม่ได้หลับเฉยๆ แต่ฝันไปด้วย และผู้วิจัยทราบด้วยว่าหนูกำลังฝันเรื่องอะไร กล่าวคือ หนูพยายามแก้ปัญหาในการหาอาหารที่ซ่อนอยู่ในเขาวงกต เพราะคลื่นสมองบ่งบอกแสดงถึงลักษณะจำเพาะเสมือนดังที่บันทึกไว้ตอนกลางวันในขณะที่หนูตื่นอยู่และกำลังเดินไปตามเขาวงกต ณ จุดต่างๆเพื่อหาอาหารในฝันนั้นหนูก็มีคลื่นสมองในลักษณะเดียวกัน ดังนั้นทราบได้ทันทีว่าในขณะหลับนั้น หนูได้ฝันอยู่ ซึ่งก็คือความคิดที่จะพยายามแก้ปัญหาที่ยังแก้ไม่ตกหรือยังคั่งค้างกังวลอยู่ในตอนตื่น เพื่อจะได้นำความคิดในฝันนั้นไปลองใช้ในเวลาตื่น ดังที่ทำได้สำเร็จในการแก้ปัญหาสำคัญโดย Dr. Michael Barnsley

ช่วงที่เกิดความฝันนั้น พบว่าอยู่ในช่วง REM sleep กล่าวคือ ช่วงที่กลอกตาเคลื่อนไหวขณะหลับอยู่ โดยที่ร่างกายส่วนอื่นปราศจากความเคลื่อนไหวใดๆทั้งสิ้นนอกจากที่ตา สาเหตุเพราะสมองส่งสัญญาณบังคับไม่ให้ร่างกายเคลื่อนไหวในช่วงนั้น ยกเว้นที่ตาเท่านั้น ซึ่งหากว่าให้ยาเข้าไปกีดขวางสัญญาณบังคับดังกล่าวนั้น นั่นคือปลดล็อกการควบคุม จะปรากฏว่า บุคคลนั้นจะเดินละเมอ เพราะไม่มีอะไรมาคอยควบคุมบังคับกล้ามเนื้อส่วนต่างๆในกายไม่ให้เคลื่อนไหว ดังนั้นความคิดในฝันจะสั่งงานให้ทำไปตามความคิด ทำให้เดินละเมอ เช่น ไปหาของกินในตู้เย็นทาน จนบางคนแปลกใจว่าอาหารเข้ามาอยู่ในห้องนอนได้อย่างไรและทำไมปากคอเปรอเปื้อนเมื่อเวลาตื่นนอน

กรณีที่น่าตื่นตระหนกก็คือ กรณีของ Mr  Kenneth Park ชาวแคนาดา ในปีค.ศ.1987 มีปัญหาการพนัน ขโมยเงินสะสมของครอบครัวและเงินบริษัท จึงถูกไล่ออก และกำลังคิดจะสารภาพให้พ่อตาแม่ยายทราบ

แต่ปรากฏว่าคืนก่อนที่จะสารภาพนั้นได้หลับไป แล้วขับรถไป 20 กม. แล้วเข้าไปฆ่าแม่ยายด้วยเหล็กขูดช้าพ และพยายามบีบคอพ่อตาซึ่งหนีรอดไปได้ แล้วตนเองซึ่งเสื้อนอนเปรอเปื้อนเลือดเต็มตัวก็ขับรถไปมอบตัวที่สถานีตำรวจ โดยสารภาพว่า ตนคิดว่าได้ฆ่าคน 2 คน ซึ่งกรณีนี้คิดว่าเกิดขึ้นในขณะที่กำลังฝันเดินละเมอ (Homicidal sleepwalking or sleepwalking murder) และยังพบว่าคลื่นสมองผิดปกติอย่างมาก (Parasomnia) สุดท้ายได้รับการปลดปล่อยตัวจากศาลฎีกาในปีค.ศ.1992

ในเวลาตื่นมีการทำงานของสมองด้วยการประสานเครือข่ายเส้นประสาท เวลาที่หลับ นักวิจัยเคยคิดว่าวงจรประสาทเหล่านี้จะถูกกระตุ้นเน้นย้ำให้แม่นยำ แต่ผลการวิจัยพบว่าอาจกลับตรงข้าม เพราะการกระตุ้นวงจรนั้น กลับทำให้การประสานกันอ่อนลง ที่จุดเชื่อมประสานเพื่อให้คืนกำลังสู่สภาพปกติ เพื่อเป็นการสงวนพลัง และลดความตึงเครียดต่อเซลล์ประสาทด้วย โดยเฉพาะเรื่องที่ไม่สำคัญความเชื่อมโยงในเครือข่ายจะอ่อน




ตัวลงมาก เพื่อสงวนการประสานของเครือข่ายประสาทในเรื่องที่สำคัญ ๆ เรียกกันว่า Synaptic homeostasis ซึ่งอาจเป็นรากฐานของการนอนหลับนั่นเอง ดังเช่นในแมลงพบว่าตุ่มที่จุดประสานของเส้นประสาทจะโตขึ้นเมื่อถูกกระตุ้นในตอนกลางวัน แต่จะกลับฝ่อลงในเวลากลางคืน

ในหนูและในคนพบว่า เวลาอดนอน การตอบสนองต่อการกระตุ้นด้วยพลังไฟฟ้าแม่เหล็กจะรุนแรงกว่าเวลาได้นอน แสดงให้เห็นว่า การนอนนั้นช่วยลดพลังประสานของเซลล์ประสาท

ในสัตว์ทดลองยังพบว่า โมเลกุลที่เรียกว่า AMPA Receptor ซึ่งเป็นตัวสร้างความยืดหยุ่นในการเชื่อมประสานวงจรเซลล์ประสาทนั้น เพิ่มปริมาณมากขึ้นในขณะที่ตื่น และกลับลดลงในขณะหลับ

ในการทดลองในเด็กเล็ก พบว่า เด็กที่ได้รับการสอนให้รู้จักชื่อสิ่งของใหม่ ๆในตอนเช้า แล้วได้ไปนอนงีบช่วงบ่าย จะมีความจำดีกว่าและเรียกชื่อสิ่งต่าง ๆที่เรียนรู้ใหม่ ๆนั้นได้ถูกต้องมากกว่าเด็กที่ไม่ได้นอนงีบ

อีกกลุ่ม ซึ่งเข้าใจว่า ในขณะหลับนั้น สมองได้โยกย้ายข้อมูลจากสมองส่วนรับความทรงจำที่ฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) ซึ่งเปรียบเสมือนลิ้นชักเก็บเอกสาร ไปเก็บที่ผิวสมอง (Cerebral Cortex) ซึ่งเสมือนเก็บข้อมูลเข้าตู้เก็บเอกสาร จึงทำให้จดจำดีกว่าพวกที่ไม่ได้หลับนอน ซึ่งข้อมูลถูกเก็บไว้อยู่เพียงชั่วคราว จึงจำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง

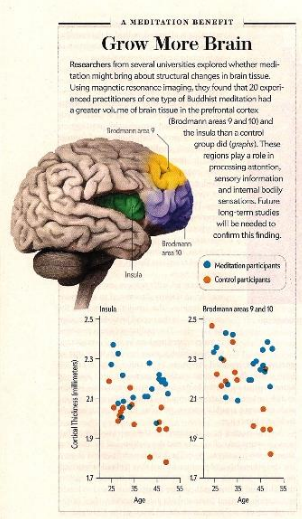
ในหนูทดลองยังพบว่า หนูที่อดนอน จะมีความจำลดลงและขาดความสนใจในการรับรู้ต่อสิ่งใหม่ ๆ และตื่นตระหนกหวาดระแวงได้ง่ายกว่า เมื่อเทียบกับหนูที่ได้หลับนอนดีมาตลอดคืน

*( Mysteries of Sleep – NOVA, https://www.pbs.org/video/mysteries-of-sleep-yf3uf4/ )*

ปัจจุบัน มีนาฬิกาข้อมือที่สามารถตรวจวัดระยะเวลาและขั้นตอนต่าง ๆ ของการนอนหลับได้ เช่น Fitbit ซึ่งอาศัยการวัดความเคลื่อนไหวด้วย accelerometer และอัตตาเต้นของหัวใจเป็นพื้นฐานในการตรวจวัดว่ากำลังหลับอยู่ในขั้นไหน

## *สมองกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน*

ในผู้ที่ปฏิบัติสติปัฏฐาน หรือ open-monitoring meditation จะมีการทำงานของ insular cortex & amygdala ซึ่งเกี่ยวกับความเครียดลดลง ขณะที่เกิดความรู้สึกตัวเมื่อรู้ว่าหลงไปนั้น




Salient Network เป็นวงจรที่โดดเด่นซึ่งรวม anterior insula และ anterior cingulate cortex จะทำงานโดดเด่นขึ้นมาเมื่อกลับมารู้สึกตัวว่าได้หลงไปแล้ว นั่นคือ เมื่อ "หลงแล้วรู้" ที่ใช้เป็นหลักดูจิตง่าย ๆ ที่สำคัญยิ่งในการทำวิปัสสนากรรมฐานเพื่อจับความคิดให้ทัน จะสลายความ(ลัก)คิด กลับคืนสู่สภาพจิตที่แท้ซึ่งปลอดจากความคิด ซึ่งสามารถพิสูจน์การทำงานของสมองในส่วนนี้ได้โดยเครื่องสแกนบันทึกภาพพร้อมกันไปในขณะนั้นที่รู้ตัวว่าได้หลงไปแล้วนั้นด้วย โดยให้กดปุ่มเมื่อรู้ตัว/รู้สึกตัวว่าจิตได้หลงไปแล้ว นั่นคือ ขณะนั้นได้กลับมามีสติ-ความรู้สึกตัวเกิดขึ้นแล้ว จึงรู้ว่าได้หลงเข้าไปติดอยู่ในความคิดเมื่อครู่ก่อน ทำให้ทราบว่า สมองส่วนนี้ทำงานขึ้นเมื่อเกิดสติ-ความรู้สึกตัว และ

# Varieties of Contemplative Experience

Advances in neuroimaging and other technologies have enabled scientists to gain insight into what happens in the brain during three major forms of Buddhist meditation—focused attention, mindfulness, and compassion and loving kindness. The diagram below offers a glimpse into the cycle of events that occurs in the practice of focused-attention meditation—and the corresponding activation of specific brain areas.

**Focused Attention**
This practice typically directs the meditator to concentrate on the in-and-out cycle of breathing. Even for the expert, the mind wanders, and the object of focus must be restored. A brain-scanning study at Emory University has pinpointed distinct brain areas that become involved as attention shifts.

**Mindfulness**
Also called open-monitoring meditation, mindfulness entails observing sights, sounds and other sensations, including internal bodily sensations and thoughts, without being carried away by them. Expert meditators have diminished activity in anxiety-related areas, such as the insular cortex and the amygdala.

**Compassion and Loving Kindness**
In this practice, the meditator cultivates a feeling of benevolence directed toward other people, whether friend or enemy. Brain regions that fire up when putting oneself in the place of another—the temporoparietal junction, for instance—show an increase in activity.

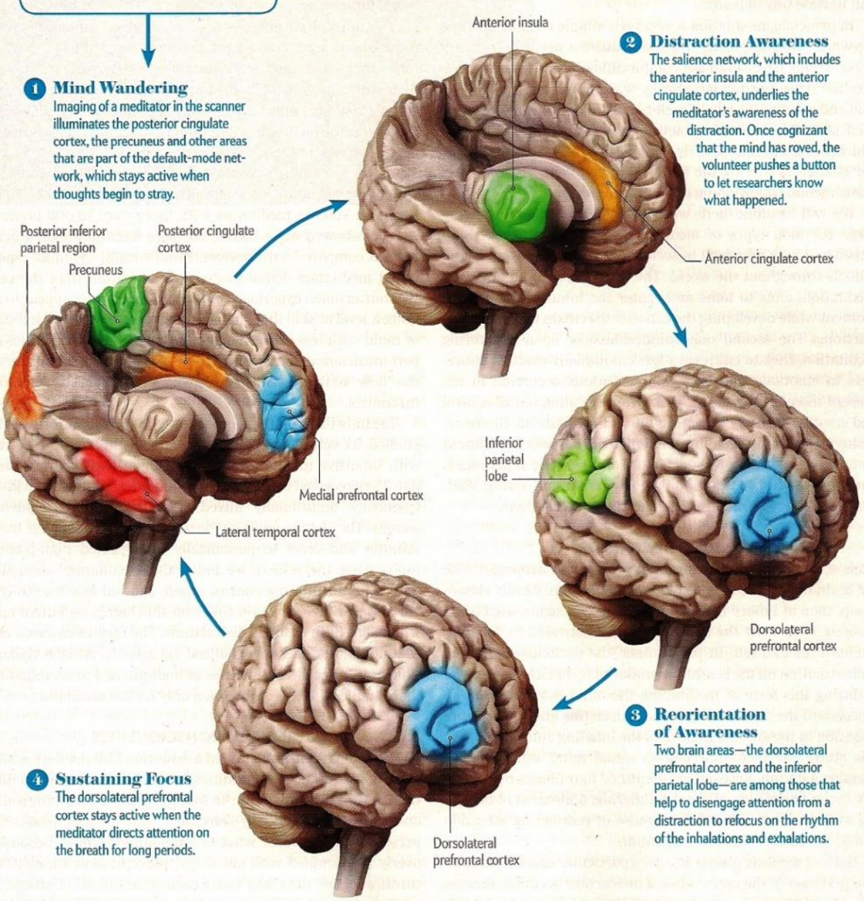



*Illustration by David C. Killpack*

ยังทราบด้วยว่า เวลาที่จิตลุ่มหลงเข้าไปอยู่ในความคิดหรือ"ใจลอย" (ไป"อิน"อยู่ในความคิดฝันหวานหรือคิดแก้แค้น)นั้น สมองส่วนใดทำงานอยู่ในเวลาหลงด้วย

ในขณะที่หลงไปคือเมื่อไม่รู้สึกตัวนั้น ได้พบว่าสมองส่วน precuneus และ posterior cingulate cortex และส่วน default mode network จะจุดประกายขึ้นในเวลาที่จิตหลง ไม่รู้สึกตัว

ในผู้ที่ชำนาญในการทำวิปัสสนากรรมฐาน 20 ราย พบว่า สมองส่วน Prefrontal Cotex (Brodmann areas 9 & 10) และ Insula มีความหนามากขึ้น ซึ่งสมองส่วนนี้ทำหน้าที่เกี่ยวกับสติ และความรู้สึก (sensation) ตลอดถึงความรู้สึกภายในกาย (internal body sensation) ด้วย

### ***จิต-วิญญาณ-มโน***

แก่นสาระในพระพุทธศาสนาอยู่ที่ *"จิต"* ดังนั้น เรื่องของจิต วิญญาณ-มโน จึงเป็นเรื่องที่พระพุทธองค์ได้ทรงบรรยายไว้อย่างละเอียดพิสดารและชัดเจนแจ่มแจ้งยิ่งกว่าที่ปรากฏในศาสตร์อื่นใด ไม่ว่าจะเป็นด้านศาสนาหรือแม้แต่ในด้านวิทยาศาสตร์ยุคปัจจุบัน ซึ่งเมื่อเทียบกับ พุทธศาสนาแล้ว ถือได้ว่ายังอยู่ในขั้นที่ยังมีความรู้เรื่องนี้อยู่น้อยมาก และยังเป็นที่ถกเถียงกันอยู่มากในเรื่องจิต-วิญญาณ ตลอดไปถึงคำนิยามและคุณลักษณะของสภาพจิตต่างๆ ด้วย

จิต -วิญญาณ-มโน เป็นคำหรือชื่อที่เรียกจิต หรือ ใจ เป็นไวพจน์แก่กัน (Synonyms) หมายถึง สิ่งเดียวกันในพุทธศาสนา เพียงแต่ทำหน้าที่แตกต่างกันไป

จิต-วิญญาณทำงานสัมพันธ์กับกาย-รูป ด้วยอาการของจิต เรียกว่า เจตสิก ซึ่งได้แก่ เวทนา (ความรู้สึก) สัญญา (ความหมายรู้จำได้) สังขาร (ความคิดปรุงแต่ง) ดังปรากฏในขันธ์ 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งประกอบกันขึ้นเป็นบุคคลหนึ่งๆ) ดังนั้นจิตจึงทำหน้าที่สอดคล้องตามลักษณะอาการของเจตสิก กล่าวคือ

*ธรรมชาติใดทำหน้าที่รู้อารมณ์ ธรรมชาตินั้น เรียกว่า "วิญญาณ"*

จิตเป็นธาตุรู้ รู้ในอารมณ์ต่างๆที่ผ่านมาทางอายตนะ (เครื่องรู้ หรือสิ่งที่ถูกรู้) ต่างๆทั้ง 6 ทาง คือ ทางตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส และใจ และหมายรู้จำได้ซึ่งอารมณ์นั้นๆ เป็นสัญญา รู้จำ และจะรู้จักเมื่อพบเห็นอารมณ์เยี่ยงนั้นเข้าอีก ด้วยวิญญาณที่สัมพันธ์กันกับทวารหรือประสาทที่รับรู้นั้นๆ เช่น เมื่อตาเห็นรูปสัตว์ที่มีปีกบินได้ จักขุวิญญาณก็บอกและจำแนกได้เลยว่าเป็นนกหรือผีเสื้อ เป็นต้น

*ธรรมชาติใดน้อมไปในอารมณ์ ธรรมชาตินั้นเรียกว่า "มโน"*

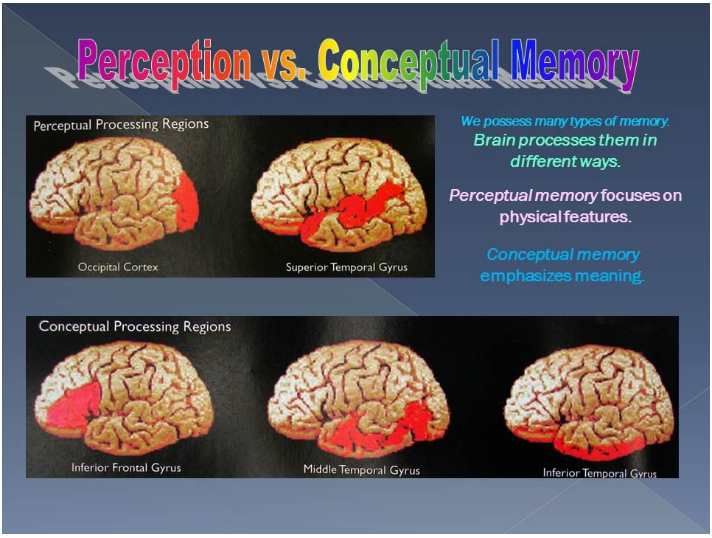
จิตน้อมเข้าไปเสวยอารมณ์เป็น เวทนา หรือ ความรู้สึก ซึ่งอาจเป็นความสบายกาย ความไม่สบายกาย ความรู้สึกกลางๆ สุข โสมนัส ทุกข์ โทมนัส ซึ่งสุขและทุกข์ก่อให้เกิดปัญหา เพราะความอยากต้องการให้ได้เสวยสุขอยู่เช่นเดิมตลอดไป หรือให้หนีพ้นไปจากทุกข์ จึงเป็นแรงผลักดัน ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ เกิดความเครียดและความทุกข์ตามมา เพราะต้องคอยแก่งแย่งแสวงหาสิ่งภายนอกนั้นๆมาเสนอสนองปรนเปรอให้เป็นสุข นั่นคือ *อามิสสุข* คือสุขที่ต้องอาศัยสิ่งของกามคุณ 5 หรือเครื่องล่อใจทางตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัสให้เกิดขึ้น น้อยนักที่จิตจะเสวยอารมณ์กลางๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ หรือสุขที่ปราศจากสิ่งภายนอกยั่วยวน คือสุขที่เกิดอยู่ตามธรรมชาติของจิตเอง โดยปราศจากกามคุณเครื่องปรุงแต่งคือ *นิรามิสสุข*

*ธรรมชาติใดทำหน้าที่คิด ธรรมชาตินั้น เรียกว่า "จิต"* จิตทำหน้าที่คิด เป็นสังขารหรือความคิดปรุงแต่ง เพื่อให้ได้มาซึ่ง สุข (หรือให้พ้นปราศจากทุกข์) เพื่อมาเสนอสนองปรนเปรอความเป็นอัตตาตัวตน ทำให้มืดบอดไม่ยอมเห็นหรือไม่ยอมรับความจริงตามที่เป็นจริง แต่กลับปิดบังอำพรางความจริง ให้มองข้ามความเป็นจริงในสภาวธรรมนั้นๆไป กลับไปฝันหวานสร้างมโนภาพขึ้นมาแทนความจริง เพื่อให้ได้มาซึ่งความสุขความสมหวังตามที่ตนต้องการ จึงยิ่งทำให้เป็นทุกข์มากขึ้น เพราะทุกสิ่งไม่อยู่นิ่งเหมือนเดิมตลอดกาล ล้วนแต่แปรปรวนเปลี่ยนแปลงตามกฎไตรลักษณ์ (ได้แก่ อนิจจังหรือความไม่เที่ยง ทุกขังหรือความทนอยู่ไม่ได้ อนัตตา หรือความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง) ไม่ยอมอยู่ใต้อำนาจการบัญชาของตน แม้แต่ร่างกายของตนเอง ตลอดถึงตัวจิตเองก็ตกอยู่ในสภาพแปรปรวนตามกฎไตรลักษณ์ เช่นเดียวกันโดยไม่มีข้อยกเว้น

เมื่อจิตไม่เห็นความจริงตามสภาพความเป็นจริง ขันธ์ 5 ซึ่งประกอบกันขึ้นเป็นบุคคลหนึ่งๆจึงเป็นไปด้วยอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ไม่ใช่ขันธ์ 5 ที่ปราศจากการปรุงแต่ง (Biased and Corrupted 5 Aggregates with Clinging to the "self" concept) ไม่ใช่ขันธ์ 5 ที่แท้จริงตามธรรมชาติ ซึ่งแม้โดยธรรมชาติก็แปรปรวนเป็นทุกข์ ทนไม่ได้อยู่แล้ว แต่กลับเป็นขันธ์ 5 ที่โอนเอียงอคติ (Biased) เพื่อตอบสนอง "อัตตา" จึงไม่เป็นกลาง แฝงไว้และมุ่งหวัง แต่ผลตอบแทน (Hidden agenda) ให้แก่อัตตาตัวตน ("self" concept or "self-image" hologram หรือ "หมูกระดาษ"/paper mache ซึ่งด้านในกลวง ปราศจากแก่นสารสาระ) ขันธ์ 5 อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นและเป็นไปในลักษณะที่เต็มไปด้วยอัตตา จึงเป็นทุกข์ทวีคูณ (ปัญจุปาทานักขันธาทุกขา) ดังที่พระศาสดาได้ตรัสสรุปไว้โดยย่อในทุกขอริยสัจ (อริยสัจ ข้อแรก)

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชองค์ก่อนได้ทรงอธิบายไว้ในหนังสือซึ่งพระองค์ทรงนิพนธ์เรื่อง "45 พรรษาของพระพุทธเจ้า" ว่า "วิญญาณนั้น ใช้ในความหมายเพียงรู้สึก เห็นรูป เป็นต้น (ดังที่อธิบายข้างต้น) ไม่ได้มีความหมายเป็นอย่างอื่น คือไม่ได้หมายไปถึงสภาพที่จะไปเกิดต่อไป" (จึงต่างจาก 'คันธัพโพ' ซึ่งเป็นปฏิสนธิวิญญาณซึ่งประกอบไว้ด้วยตัณหาและกรรม)

"มนะ หรือมโน แปลว่าใจ แต่ตามศัพท์แปลว่ารู้ มีหน้าที่สำหรับ รู้ธรรม มีความหมายเป็นทวาร หรืออายตนะที่ 6 มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับอายตนะ 5 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) เช่น รูป เสียง เป็นต้น ที่ได้ประสบกระทบผ่านพบมา กล่าวคือ มโนเป็นอายตนะที่ทำหน้าที่ต่อหรือเป็นทวาร คือช่องทางสำหรับจิตดำเนินประสานกับอายตนะ 5 ข้างต้น เช่น รูปกระทบจักขุประสาท และต้องกระทบถึงมนะ (อายตนะที่ 6) ในขณะเดียวกัน (มโนวิญญาณ) ท่านแสดงว่ารวดเร็วมาก เมื่อรูปมากระทบกับจักษุ ก็กระเทือนถึงมนะด้วยทันที" นั่นคือ มโนวิญญาณเกิด-ดับขึ้นพร้อมกันกับทุกครั้งที่วิญญาณใดวิญญาณหนึ่งในอายตนะ 5 เกิด-ดับขึ้น มโนวิญญาณรับรู้อารมณ์ที่ผ่านมาทางตา (หรือ ทางหู จมูก ลิ้น กาย) จึงจะครบวงจรให้เกิดมนสิการหรือความใส่ใจให้รับรู้ว่าเป็นรูปอะไร หรือเป็นสิ่งใด ซึ่งเป็นไปในลักษณะของการเกิด-ดับในปัจจุบันธรรม



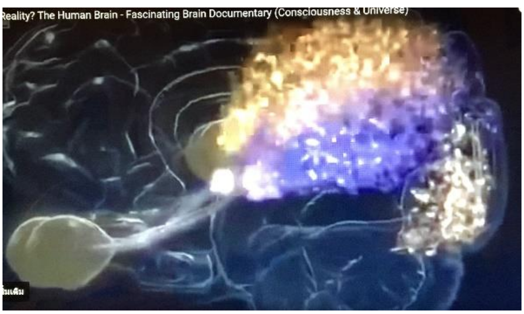

*"มนะหรือมโน*นี้ สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรสได้ทรงสันนิษฐานว่าได้แก่ มันสมอง" ซึ่งถูกต้องตรงกับวิวัฒนาการ์ทางแพทย์ในปัจจุบัน ที่สมองเป็นศุนย์ประสาทที่รับรู้สัญญาณต่อเนื่องมาจากเส้นประสาททางตา หู จมูก ลิ้น และ กาย ประสาทสมองจะตีความด้วย *สัญญา* (ความหมายรู้จำได้ เป็น*การรู้ซื่อๆ*) ว่า*คืออะไร* (*สันตีรณจิต*) เช่น นก ดอกไม้ และ*ให้ค่า (โวทัพพนจิต*) เช่นว่า นกแก้ว ดอกกุหลาบ กล้วยไม้ ดอกหญ้า เป็น *สัญเจตนา* คือเห็นอย่างให้ค่า ต่อเนื่องกันไป

### *ปรมัตถสัจจะ และ สมมติบัญญัติ*

ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันได้ค้นพบวงจรการทำงานของระบบประสาทว่า มีการแยกส่วนการทำงานของสมองอย่างชัดเจนในการรับรู้อย่างตรงไปตรงมาหรือรู้ซื่อๆ (*สัญญา*) นั่นคือรับรู้ด้วย***ปรมัตถสัจจะ*** ซึ่งแยกส่วนจากสมองส่วนที่ทำหน้าที่คิดปรุงแต่งในสิ่งที่รับรู้มาทางประสาทนั้นๆ (*สัญเจตนา*) ด้วย ***สมมติบัญรงญัติ***

จึงตรงกับหลักที่พระพุทธเจ้าได้สอนมานานกว่า 2,600 ปีแล้ว และพุทธศาสนาเน้นให้เห็นความแตกต่างระหว่าง ปรมัตถสัจจะ และ สมมติบัญญัติ

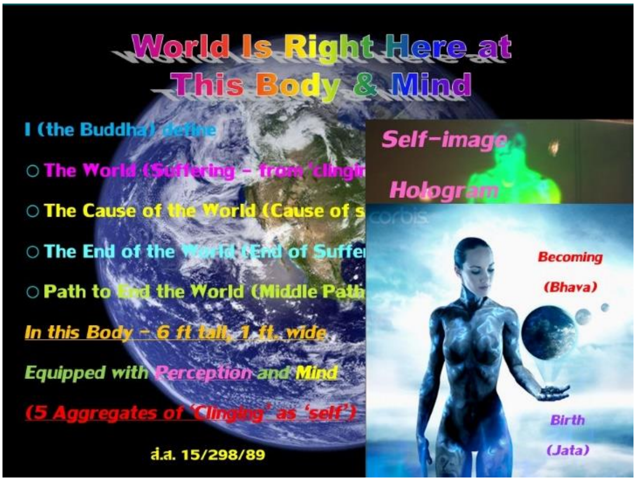
ตัวอย่างเช่น ประสาทตาเมื่อเห็นรูปหรือภาพ เช่น นกสีเขียว (อายตนะหรือสิ่งที่ถูกรู้จากภายนอก) ที่มากระทบกับลูกตา (อายตนะหรือเครื่องรู้ภายใน คืออวัยวะตา) แสงและรูปลักษณะของภาพนกนั้น จะลอดม่านตาผ่านเลนส์ของลูกตา แล้วทอดเป็นลำแสงตามรูปลักษณะสีสันของภาพนกนั้นไปปรากฏเป็นภาพกลับหัวและย่อส่วนอยู่บนพื้นผนังด้านหลังของลูกตา (Retina) กระทบกับเซลล์ประสาทที่บุผนังด้านหลังของเบ้าตา คือ เซลล์ “ร็อด” (Rod cells) ซึ่งทำหน้าที่รับภาพขาว-ดำและความละเอียดคมชัด และ เซลล์ “โคน” (Cone cells) ซึ่งทำหน้าที่รับภาพสี (คนที่ขาดเซลล์โคนนี้ ทำให้ตาบอดสี แต่ยังสามารถเห็นทุกอย่างได้ชัดเจนเป็นภาพขาว-ดำ) แสงที่กระทบก่อให้เกิดปฏิกิริยาขึ้นจากพลังแสงที่กระทบเซลล์เหล่านั้น กระตุ้นและแปรสภาพพลังงานแสงให้เกิดเป็นสารเคมีขึ้นในเซลล์ที่เรียกว่า “โรดอปซิน” (Rodopsin) ซึ่งจะกระตุ้นเส้นประสาทที่เชื่อมโยงอยู่กับเซลล์เหล่านั้นให้เกิดประจุไฟฟ้าวิ่งแล่นไปตามสายใยประสาทด้วยข้อมูลที่สัมพันธ์สอดคล้องกันกับภาพและแสงสีของนกตัวนั้น (ในลักษณะที่คล้ายกันกับภาพที่ปรากฏขึ้นจากการส่องดูด้วยกล้องส่องเข้าไปดูกระเพาะหรือลำไส้ผ่านสายใยแก้ว –ไฟเบอร์ออพติก Fiberoptic endoscopy) ส่งต่อไปจนถึงศูนย์รับรู้ภาพ (Visual Center ที่ Occipital Cortex) ที่ด้านท้ายทอยของสมองซึ่งจะแปลกระแสไฟฟ้าที่ส่งผ่านมาตามเส้นใยประสาท ให้กลับมาเป็นภาพนกอีกครั้ง




ข้อมูลนี้จะถูกส่งย้อนต่อไปยังสมองส่วนอื่นๆ (*“สัมปฏิจฉันนจิต”* Receiving Consciousness ซึ่งในทางวิทยาศาสตร์พบว่ากระแสย้อนกลับมาสู่สมองส่วนกลางนี้แรงกว่ากระแสขาเข้ามาตามใยประสาทตาถึง 5 เท่า) ในระบบเส้นทางของการเห็น คือ ส่วนที่เรียกว่า Superior Temporal Gyrus (อยู่ด้านข้างของสมองซึ่งมีลักษณะคล้ายนวมชกมวย ในส่วนที่อยู่ตรงซอกหนีบหมัด ให้สมองแปลและตีความหมายของกระแสคลื่นสมองนั้นๆออกมา โดยอาศัยสัญญา ความหมายรู้จำได้ว่าเป็นภาพอะไร และจากข้อมูลที่รับรู้มานั้น เมื่อเปรียบเทียบโดยอาศัยรูปร่างสัณฐาน สีสัน ขนาด การเคลื่อนไหว และตำแหน่ง ทำให้สามารถบอกได้ว่า เป็นนกสีเขียวที่เรียกกันว่า นกแก้ว กำลังเกาะอยู่บนกิ่งไม้ เป็นต้น ซึ่งการทำงานในส่วนนี้ เป็นการรับรู้ด้วย “ปรมัตถสัจจะ” (Perceptual Processing) คือการรับรู้ซื่อๆ (ด้วย *“สันตีรณจิต”* Investigating Consciousness) หรือหมายรู้จำได้ที่ปราศจากความคิดปรุงแต่ง ไม่ลำเอียงให้ค่าอย่างเข้าข้างตนเองอย่างอคติ (Biased)

พร้อมกันนั้นข้อมูลถูกส่งต่อไปยังสมองส่วนอื่นๆ ที่อยู่ใต้ถัดลงไป (Middle Temporal Gyrus และ Inferior Temporal Gyrus) และสมองส่วนหน้าผาก (Frontal Lobe) ให้เกิดความคิด ตีราคาให้คุณค่าตาม ***"สมมติบัญญัติ"*** (Conceptual Processing) ต่างๆนานา ดังที่ได้กำหนดไว้ในสังคมและประเพณีนิยม ตลอดไปถึงความพอใจไม่พอใจส่วนบุคคลด้วย เช่น จำได้ว่า นกตัวนี้เป็นนกราคาแพงของเราที่เราชอบเรารัก เพราะมันพูดเก่ง แต่ได้หายไป ถ้านกตัวนั้นกำลังอยู่ในมือของใครอื่น ก็อาจเกิดการทวงและทะเลาะวิวาทกันขึ้นมาทันที ทั้งที่ความจริงแล้วปรากฏว่าเป็นนกคนละตัว แต่มีลักษณะคล้ายคลึงกันมากก็เป็นได้

***"โลก"*** ตามบัญญัติของพระศาสดา




พระพุทธองค์จึงตรัสว่า

เราบัญญัติ

*โลก* (ทุกข์ ได้แก่ รูป-นาม)

*เหตุเกิดของโลก* (สมุทัย ได้แก่ อวิชชา ภวตัณหา)

*ความดับของโลก* (นิโรธ ได้แก่ วิชชา วิมุตติ)

*ทางไปสู่ความดับของโลก* (มรรค ได้แก่ สมถ-วิปัสสนา)

ในร่างกายที่ยาวหนึ่งวา หนาหนึ่งคืบ

มีสัญญาและใจนี้

*(สํ.ส. 15/298/89)*

***ธรรมชาติของจิต***

จิตเป็นเรื่องที่ยากในการอธิบาย ด้วยจิตปราศจากรูปร่างหน้าตา แสงสี (อสรีรัง)

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล (พระราชวุฒาจารย์) ท่านได้กรุณาอธิบายถึงจิตไว้อย่างละเอียดลออว่า

“มันไม่ใช่เป็นของมีสีเขียว หรือสีเหลือง และ ไม่มีทั้งรูป ไม่มีทั้งการปรากฏ ไม่ถูกนับรวมอยู่ในบรรดาสิ่งที่มีการตั้งอยู่ และ ไม่มีการตั้งอยู่ ไม่อาจจะลงความเห็นว่า เป็นของใหม่หรือของเก่า ไม่ใช่ของยาว หรือของสั้น ของใหญ่หรือของเล็ก”

“จิตของเรานั้น ถ่าเราทำความสงบเงียบอยู่จริงๆ เว้นขาดจากการคิดนึก ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวของจิตแม้แต่น้อยที่สุดเสียให้ได้จริงๆ ตัวแท้ของมันจะปรากฏออกมาเป็นความว่าง แล้วเราจะได้พบว่า มันเป็นสิ่งที่ปราศจากรูป มันไม่ได้กินเนื้อที่อะไรๆที่ไหนแม้แต่จุดเดียว มันไม่ได้ตกลงสู่การบัญญัติว่า เป็นพวกที่มีความเป็นอยู่หรือไม่มีความเป็นอยู่ แม้แต่ประการใดเลย เพราะเหตุที่สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เรารู้สึกไม่ได้โดยทางอายตนะ”

“หลักธรรมที่แท้จริงก็คือ จิต นั่นเอง ซึ่งถ้านอกไปจากนั้นแล้ว ก็ไม่มีหลักธรรมใดๆ จิตนั่นแหละคือหลักธรรม ซึ่งถ้านอกไปจากนั้น แล้ว มันก็ไม่ใช่จิต จิตนั้นโดยตัวมันเอง ก็ไม่ใช่ “จิต” แต่ถึงกระนั้นมันก็ยังไม่ใช่ “มิใช่จิต” การที่กล่าวว่า จิตนั้นมิใช่จิต ดังนี้นั้นแหละ ย่อมหมายถึง บางสิ่งบางอย่างที่มีอยู่จริง สิ่งนี้มันอยู่เหนือคำพูด ขอจงเลิกละการคิดและการอธิบายเสียให่หมดสิ้น เมื่อนั้น เราอาจกล่าวว่า คลองแห่งคำพูดก็ได้ถูกตัดขาดไปแล้ว และพฤติของจิตก็ได้ถูกเพิกถอนโดยสิ้นเชิงแล้ว” “พระพุทธเจ้าทั้งปวง และสัตว์โลกทั้งสิ้น ไม่ได้เป็นอะไรเลย นอกจากเป็นเพียง ‘จิตหนึ่ง’ นอกจาก ‘จิตหนึ่ง’ แล้ว มิได้มีอะไรตั้งอยู่เลย ‘จิตหนึ่ง’ ซึ่งปราศจากการตั้งต้นนี้ เป็นสิ่งที่มิได้เกิดขึ้น และไม่อาจถูกทำลายได้เลย”

***สัญเจตนา – การรับรู้ด้วยอัตตา***

ในมหาสติปัฏฐานสูตร มีกล่าวถึง ความคิด ในลักษณะที่เรียกว่า “วิตก” (disturbing thought) และ “วิจาร”(Obsessive thought) ว่า ความคิด เริ่มเกิดขึ้นมาจาก ***อายตนะ 6*** กระทบกันระหว่าง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กับ รูป รส เสียง กลิ่น รส กายสัมผัส ธรรมารมณ์ เกิด -> ผัสสะ -> เวทนา (รู้ด้วย จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ เป็นต้น) -> สัญญา (pure perception) -> สัญเจตนา (biased perception คือ เห็นด้วยอัตตา) -> ตัณหา -> วิตก -> วิจาร

สัญเจตนา หรือ รู้อย่างลำเอียง คือรู้ด้วยอคติ เข้าข้างตนเอง เพื่อตนเอง หรือเพื่อผลประโยชน์ใส่ตน หวังประโยชน์แอบแฝงให้แก่ตนหรือบุคคล ตลอดถึงอุดมการณ์ที่เรารัก ยกย่อง พึงพอใจ เป็นต้น ซึ่งสามารถเกิดจากการกระทบผ่านทาง*ทวารหรืออายตนะทั้ง 6* คือ รูป (รูปสัญเจตนา) เสียง (สัททสัญเจตนา) กลิ่น (คันทสัญเจตนา) รส (รสสัญเจตนา) กายสัมผัส (โผฏฐัพพสัญเจตนา) ธรรมารมณ์ (ธัมมสัญเจตนา) หรืออาจสรุปรวมว่า รู้อย่างอคติต่อสิ่งที่กระทบทาง *กาย* (กายสัญเจตนา ซึ่งรวมทวารต่างๆ) *วาจา* (วจีสัญเจตนา) *ใจ* (มโนสัญเจตนา) ทำให้มองสิ่งต่างๆคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง ซึ่งอาจส่งผลกระทบที่ผิดพลาดอย่างร้ายแรง ดั่งเช่นภาษิตที่ว่า เห็นช้างเท่าหมู ด้วยขาดสติ วู่วามคิดว่าตัวเองแน่ ประมาทคู่ต่อสู้ ส่งผลให้เกิดความเสียหายอย่างรุนแรงหรืออาจถึงตายได้

จุดนี้เป็นข้อมูลที่สำคัญยิ่ง ที่พระพุทธองค์ตรัสสอน บ่งบอกว่า การเห็นหรือการรับรู้ที่เป็นไปด้วยอัตตาแบบเข้าข้างตนเอง (สัญเจตนา) นั้น เคล็ดลับที่สำคัญที่สุดคือ มันมิได้เกิดขึ้นมาพร้อมๆกับการรับรู้เฉยๆ หรือรู้ซื่อๆ (สัญญา/ สัญญาปริสุทธิ) หากแต่เกิดคล้อยตามมาติดๆอย่างรวดเร็วอย่างยิ่ง เมื่อจิตขาดสติ-ความรู้สึกตัว ปราศจากการระลึกรู้ได้ทันท่วงที ไม่รู้เท่าทัน ปล่อยตัวปล่อยใจให้เป็นไปตามความลักคิดที่ย้อมไว้ด้วยโลภะ โทสะ โมหะ ด้วยความพอใจหรือยินดี (อภิชฌา) และไม่พอใจหรือยินร้าย (โทมนัส)

ซึ่งจุดนี้สามารถที่จะสกัดกั้นไม่ให้เกิด ไม่ให้หลงใหล ไม่ปล่อยตัวปล่อยใจ ไม่ถลำเข้าไปในความคิดที่เห็นอะไรผิดพลาดจากความเป็นจริงด้วยอคติ สามารถสะกัดกั้นไม่ให้มันเกิดขึ้นได้ด้วยการมีสติ-ความรู้สึกตัว (สัมปชัญญะ) ที่ปราดเปรียวว่องไว ซึ่งในภาคปฏิบัติหรือตามภาษาชาวบ้านก็คือ ฝึกให้จับหรือเห็นความคิดให้ทัน โดยไม่ถลำเข้าไปในความคิด นั่นคือ เห็นแต่ไม่เข้าไปเป็น(ตามความคิด) แต่ต้องอาศัยความเพียรในการฝึกฝนด้วยวิปัสสนากรรมฐานให้เกิดสติ-ความรู้สึกตัว (อาตาปี สัมปชาโน สติมา) จนเกิด “วสี” หรือความชำนาญคล่องแคล่ว ตามหลักที่พระพุทธองค์ได้ทรงวางให้ไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร และ พาหิยสูตร

## *วิถีจิต - การทำงานของจิต*

นักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันค้นพบว่า ในการอ่านหนังสือให้เข้าใจนั้น สมองจะต้องทำงานหลายส่วนมากอาจถึง 17 ส่วนเพื่อจะทำความเข้าใจในข้อความที่กำลังอ่านอยู่นี้ ซึ่งเป็นการทำงานที่ซับซ้อนมาก เริ่มด้วยการเห็นด้วยตา การสื่อภาพสู่สมอง ไปถึงการแปลสัญลักษณ์ตัวอักษร และรู้ความหมายของข้อความในประโยคและเนื้อเรื่อง

การทำงานของจิตก็ซับซ้อนไม่น้อยกว่ากัน ดังที่พุทธศาสนาได้อธิบายถึง วิถีจิต 17 ขั้น ซึ่งมีปรากฏในพระอภิธรรมได้บรรยายไว้โดยละเอียดพิศดาร คัมภีร์อภิธรรมนั้นได้บรรจุลงไว้ ในพระไตรปิฎกในการ

สังคายนาครั้งที่ 3 ณ เมืองปาตลีบุตร ประเทศอินเดีย ในพระบรมราชูปถัมภ์ของพระเจ้าอโศกมหาราชเมื่อประมาณพ.ศ. 235 หรือราว 2,300 ปีมาแล้ว ก่อนหน้านั้น มีเพียงพระธรรมวินัย นั่นคือ พระวินัยและพระสูตร ในสมัยที่มีปฐมสังคายนาเมื่อ 90 วันหลังพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธ์ปรินิพพานที่เมืองราชคฤห์ และต่อมาได้มีการสังคายนาครั้งที่ 2 ที่เมืองวัชชีบุตรเมื่อพ.ศ. 100 ซึ่งได้มีการกล่าวถึง กถาวัตถุ อันแสดงถึงการตีความพระวินัยให้บริสุทธิ์ เพื่อกำจัดสงฆ์ที่ประพฤตินอกพระวินัย ซึ่งได้เก็บสะสมอาหารไว้ข้ามคืน ดังที่ปรากฏบันทึกเหตุการณ์ครั้งนั้นไว้ในพระอภิธรรมในสมัยต่อมา

จึงเป็นไปได้ว่า การสอนบรรยาย *"วิถีจิต"* หรือขั้นตอนการทำงานของจิต อาจมีสอนกันมาแต่เดิมก่อนหน้านั้นแล้ว แต่ได้ถูกนำมารวบรวมบันทึกไว้ในภาคอภิธรรมในการสังคายนาครั้งที่ 3 นั้น

ระบบรูป ระบบเสียง ระบบกลิ่น ระบบการลิ้มรส ระบบกายสัมผัส ระบบความคิด ต่างก็มีเส้นใยประสาทและศูนย์ที่ทำหน้าที่จำเพาะของแต่ละระบบแตกต่างกันไปจะใช้แทนกันไม่ได้ ดังนั้นปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นเมื่อมีการตีค่าตาม "สมมติบัญญัติ" ต่อสิ่งที่ผ่านมากระทบทางประสาททั้ง 6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ทำให้เกิดความพอใจและความต้องการและอยากได้ หรือความไม่พอใจและความไม่ต้องการไม่อยากได้ หรือความรู้สึกเป็นกลางๆ คือไม่ได้ต้องการอยากได้หรือไม่ได้ไม่ต้องการต่อ รูป เสียง กลิ่น รส กายสัมผัส และธรรมารมณ์นั้นๆ จึงมีแต่ความคิดที่ย้อมไว้ด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลงหนุนเนื่องตามมา เกิดความยึดมั่นถือมั่นและความทะยานอยาก (ตัณหา) เพื่อตอบสนองอัตตาตัวตน ทำให้ทุกข์ด้วยเต็มไปด้วยความอยาก ความไม่สมหวัง หรือแม้ได้มาแล้วก็หวงว่า เป็นของของตน ยังต้องคอยปกป้องหวงแหนไม่ให้สูญหายตกไปเป็นสมบัติ ของคนอื่นหรือถูกลักขโมยไป กลายเป็นภาระหนักหน่วงแก่ตนไม่วางวาย

พุทธศาสนาจึงได้จำแนกธรรมทั้งปวงออกเป็น "สมมติบัญญัติ" (เช่น หูฉลาม ทองหยิบ ดอกกุหลาบ) และ "ปรมัตถสัจจะ" (เช่น เห็นเป็นเพียงวัตถุสสารเท่านั้น) หากเรารับรู้สภาวธรรมต่างๆ ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยสติ-สัมปชัญญะ (ความรู้สึกตัว) หรือด้วยความ ระลึกรู้ เราก็จะรู้จักกินอยู่ด้วยสติ เพื่อการดำรงชีพด้วยความเป็นกลาง เพื่อดำรงชีวิตอยู่ มิใช่อยู่อย่างตะกละหรือด้วยความโลภ รู้จักจับจ่ายใช้สอยซื้อหาสิ่งของต่างๆเหล่านั้น มาบริโภคตามความเหมาะ สม ไม่ลุ่มหลงยึดติดในสมมติบัญญัติไปตามกระแสความนิยมของสังคม หรือไม่ตกเป็นทาสอารมณ์ของตน ไม่ต้องนั่งเป็นทุกข์ กังวลใจ ไม่พอใจเมื่อไม่ได้สิ่งเหล่านั้นมาหรือไม่ต้องมานั่งบ่นเป็นทุกข์ในภายหลังว่า อ้วน อึดอัดไม่สบาย ความดันโลหิตสูง เป็นเบาหวาน บ้านรกรุงรังไปหมดด้วยของที่ซื้อมาโดยไม่จำเป็น เป็นหนี้สินท่วมตัว เพราะบริโภคมากเกินควรด้วยขาดสติ-ความรู้สึกตัวหรือสัมปชัญญะ

## *คันธัพโพหรือปฏิสนธิวิญญาณ และ ภวังคจิต*

การกำเนิดของทารก ต้องอาศัยปัจจัย 3 ทั้งรูปธรรมและนามธรรม กล่าวคือ

*ปัจจัยองค์ประกอบทางรูปธรรม*

1.มารดาบิดาอยู่ร่วมกัน

2. มารดาอยู่ในวัยมีระดู และ

3. ทารกที่จะมาเกิดก็ปรากฏ (คันธัพโพ) ซึ่งมี

*คันธัพโพ ซึ่งมีปัจจัยหรือองค์ประกอบทางนามธรรม 3* คือ

1. กรรม ที่สัตว์ทำไว้เปรียบเสมือนที่นา

2. วิญญาณ (ปฏิสนธิวิญญาณ) เปรียบเสมือนเมล็ดพืช

3. ตัณหา เปรียบเสมือนยางเหนียวในพืช

สรุปแล้ว คนจะเกิดได้ต้องประกอบด้วยองค์ประกอบทั้งภายนอกและภายใน (ทั้งรูปธรรมและนามธรรม)

*(เสฐียรพงษ์ วรรณปก คำบรรรยายพระไตรปิฎก หน้า 103)*

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงทราบถึงหลักพันธุกรรมว่า ชีวิตจะต้องประกอบด้วยสารพันธุกรรมจากมารดาและบิดารวมเข้าด้วยกัน และมารดาต้องมีระดู นั่นคือยังตกไข่ และมดลูกยังทำงานได้เป็นปกติ สามารถเป็นอู่ข้าวอู่น้ำให้อาหารต่อตัวอ่อนในช่วงที่ตั้งครรภ์ เพื่อให้ทารกเจริญเติบโตอยู่ในครรภ์ (macroenvironment) อยู่นานถึง 9 เดือน จนสามารถออกมาเผชิญโลกภายนอกได้

เมื่อถือกำเนิดด้วยตัณหาและกรรมที่ประกอบกับวิญญาณแห่ง*คันธัพโพหรือปฏิสนธิวิญญาณ* ก็คือ ***ภวังคจิต*** หรือจิตที่เป็นพื้นอยู่นั่นเอง

***"ภวังคจิต"*** คือจิตที่เป็นองค์แห่งภพ ตามหลักอภิธรรมว่า จิตที่เป็นพื้นอยู่ระหว่างปฏิสนธิและจุติ คือ ตั้งแต่เกิดจนถึงตาย ในเวลาที่มิได้เสวยอารมณ์ทางทวารทั้ง 6 มีจักขุทวาร เป็นต้น แต่เมื่อใดมีการรับรู้อารมณ์ เช่น เกิดการเห็น การได้ยิน เป็นต้น ก็เกิดเป็น ***"วิถีจิต"*** ขึ้นแทนภวังคจิต เมื่อวิถีจิตดับหมดไป ก็เกิด

ภวังคจิต ขึ้นอย่างเดิม *(สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ประยุทธ์ ปยุตฺโต: พจนานุกรมพุทธศาสน์)* ดังนั้น ภวังคจิต – วิถีจิต จึงเกิด-ดับ สลับเปลี่ยนกันไปอยู่ตลอดเวลา

***อาลยะ - อาลยวิญญาณ - ภวังคจิต***

ในฝ่ายมหายานถือว่า จิตทำหน้าที่สั่งสมอารมณ์ เป็น พีชะ (หมายถึง แก่นสารแห่งอวัยวะนาม-รูป) สั่งสมพฤติกรรมต่างๆ ไว้ทั้งดีทั้งชั่วเอาไว้

ในบางนิกายฝ่ายมหายานได้จัดให้จิตเป็นวิญญาณดวงที่ 8

ทฤษฎีวิญญาณ 8 มีขึ้นใน ***นิกายโยคาจาร*** (นิกายหนึ่งของมหายาน) คือ

1. วิญญาณทางตา
2. วิญญาณทางหู
3. วิญญาณทางจมูก
4. วิญญาณทางลิ้น
5. วิญญาณทางกาย
6. วิญญาณทางใจ
7. มนัส (หมายเอาจิตในแง่ที่ทำหน้าที่ปรุงแต่งสร้างสรรค์โลกแห่งความทุกข์ หรือโลกแห่งมายาภาพขึ้นมา)
8. อาลยวิญญาณ หรือ มูลวิญญาณ

จิตนี้ ก็คือ *"อาลยะ" หรือ "อาลยวิญญาณ"* ซึ่งตรงกับ *"ภวังคจิต"* ในพระอภิธรรมของเถรวาท หรือจิตที่เป็นองค์แห่งภพ *อาลยวิญญาณ (มูลวิญญาณ Store-Consciousness วิญญาณคลัง)* หมายถึง วิญญาณอันเปรียบเสมือนเรือนคลังอันเป็นที่เก็บ ที่ก่อ ที่สั่งสมเมล็ดพันธุ์ทั้งหลายทั้งปวง (สรรพพีชะ)

เมล็ดพันธุ์ดังกล่าวนี้ ก็คือวาสนา (พฤติกรรม เคยชิน) และวิบากกรรม (ผลแห่งกรรมที่ทำไว้แต่ปางก่อน) ต่างๆที่ได้กระทำลงไปทั้งที่เป็นบุญและบาป กุศลและอกุศล สิ่งต่างๆที่ถูกเก็บสะสมไว้ในเรือนคลังแห่งอาลยวิญญาณนี้ เปรียบเสมือนเมล็ดพืชนานาพันธุ์ พร้อมที่จะพัฒนาไปเป็นไม้แห่งความทุกข์ในสังสารวัฏก็ได้ หรือ พัฒนาไปเป็นไม้แห่งความดับทุกข์ คือนิพพานก็ได้

ตามหลักอภิธรรมกล่าวถึง *"ภวังคจิต"* ว่า จิตที่เป็นพื้นอยู่ระหว่าง ปฏิสนธิ(เกิด)และจุติ(ตาย) นั่นคือ ตั้งแต่เกิดจนถึงตาย ในเวลาที่มิได้เสวยอารมณ์ทางทวารทั้ง 6 มีจักขุทวาร เป็นต้น

***"วิถีจิต" และ "ชวนจิต"***

เมื่อใดมีการรับรู้อารมณ์ เช่น เกิดการเห็น การได้ยิน เป็นต้น ก็เกิดเป็น "วิถีจิต" ขึ้นแทนภวังคจิต และมี "ชวนจิต" เกิดขึ้นเสพอารมณ์

***วิถีจิต 17 ขั้น***

คือ จิตจำพวกที่เกิดขึ้นทำหน้าที่ต่ออารมณ์ใหม่ในภพปัจจุบัน เกิดเป็นวิถีในชีวิตประจำวัน คือการที่อาวัชชนจิต (จิตที่รำพึง นึกถึง) จับอารมณ์ใหม่ขึ้น แล้วส่งต่อให้จิตที่เกิดดับโดยลำดับ ดังนี้

1. *อตีตภวังค์ (Past Bhavanga)* คือ ภวังคจิตดวงที่เริ่มนับว่า เกิดขึ้นพร้อมกับการเกิดของรูปารมณ์หรือสิ่งที่เห็นได้ด้วยตา ที่มาสู่ทวารทางตา

2. *ภวังคจลน์ (Vibrating Bhavanga)* คือ ภวังคจิตที่ไหวด้วยอำนาจของรูปารมณ์ แม้ว่ายังจับอารมณ์เดิมของตนอยู่

3. *ภวังค์คุปัจเฉท (Arrest Bahavanga)* คือภวังคจิตดวงสุดท้ายที่เกิดและดับไป เป็นภวังคจิตที่ตัดตัวเองจากอารมณ์เก่าแล้วดับไป เพื่อให้วิถีจิตที่รับอารมณ์ใหม่ เช่น รูปารมณ์เกิดขึ้น

4. *ปัญจทวาราวัชชนจิต (5 Sense-door Consciousness*: eyes, ears, nose, tongue, body) เป็นจิตดวงแรกที่รับอารมณ์ใหม่ทางทวาร 5 เช่น จักขุทวาร รับรูปารมณ์

5. *ปัญจวิญญาณจิต (Sense Consciousness)* เช่น จักขุวิญญาณจิต เป็นจิตที่เห็นรูปารมณ์ ซึ่งจิตดวงที่ดับไปแล้วส่งต่อให้

6. *สัมปฏิจฉันนจิต (Receiving Consciousness)* รับอารมณ์ต่อจากจักขุวิญญาณจิต

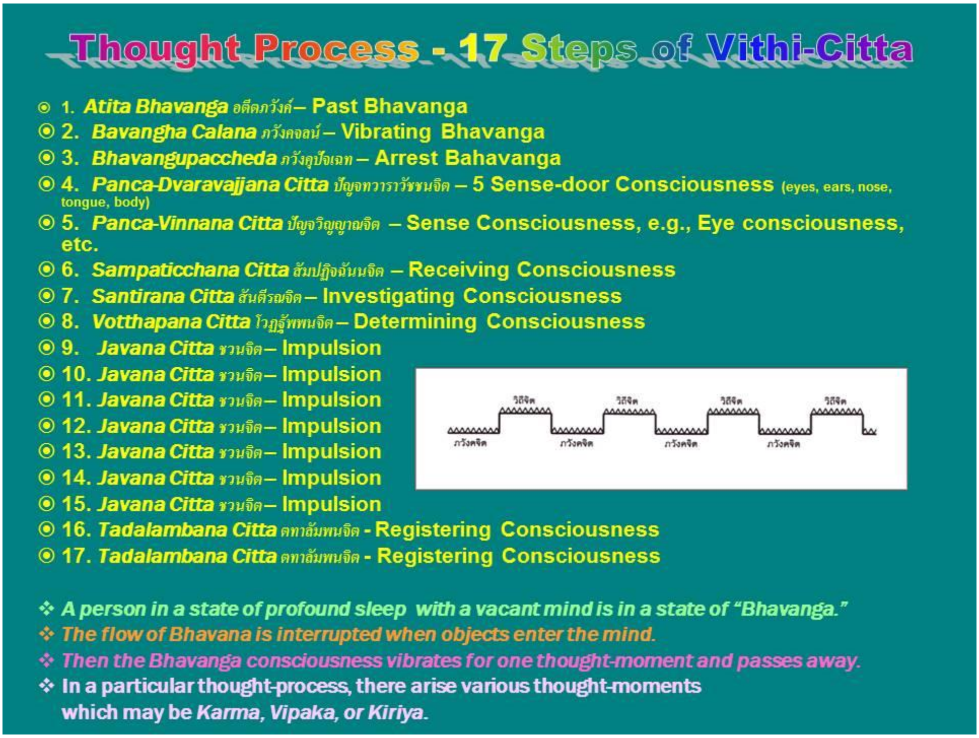
7. *สันตีรณจิต (Investigating Consciousness)* เกิดขึ้นสอบสวนอารมณ์นั้น แล้วดับไป

8. *โวฏฐัพพนจิต (Determining Consciousness)* ตัดสินรูปารมณ์นั้น แล้วดับไป

9. – 15. *ชวนจิต (Impulsion) 7 ขณะ* เกิดขึ้นเสพอารมณ์นั้นโดย จะเกิดขึ้น 7 ครั้งหรือ 7 ดวงติดต่อกันเสมอในช่วงชีวิตประจำวันธรรมดา แต่อาจเกิดเพียง 5 ดวงในขณะใกล้ตาย เป็นต้น เมื่อบุคคลอ่อนกำลังลง

16. - 17. *ตทาลัมพนจิต (Registering Consciousness)* เกิดขึ้น รับช่วงรูปารมณ์จากชวนจิต ในเมื่ออารมณ์ยังไม่ดับอีกสองขณะ แล้วจึงดับไปพร้อมกับการดับของรูปารมณ์นั้น นับเป็นจิตดวงสุดท้ายในตทาลัมพนวารวิถี

ต่อจากนั้น จิตพ้นวิถี คือภวังคจิต ก็กลับจับอารมณ์เก่าของตน เกิด ดับ สืบเนื่องกันไป จนกว่าอาวัชชนจิตจะเกิดขึ้นรับอารมณ์ใหม่ขึ้นสู่วิถีอีก




เมื่อวิถีจิตดับหมดไป ก็เกิดเป็นภวังคจิตขึ้นมาสลับกันไปเยี่ยงเดิม

*(ศาสตราจารย์ ดร.ระวี ภาวิไล: “อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่”)*

ท่านอาจารย์เสถียร โพธินันทะได้ให้ความเห็นว่า คำว่า ภวังคจิต (ภว-องค์-จิต) มีขึ้นในชั้นอภิธรรม ไม่ปรากฏมาแต่เดิมในพระวินัยและพระสูตร แต่คณาจารย์ในชั้นอภิธรรมได้บัญญัติขึ้นโดยอาศัยรากฐานจากประโยคที่กล่าวว่า

*“ภวปัจจยาชาติ”* ในปฏิจจสมุปบาท คือจิตที่เกี่ยวเนื่องกับการเกิดภพ (ภว) ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ

โดยความจริงแล้ว จิต มโน วิญญาณ เป็นจิตตัวเดียวกัน เพียงแต่ทำหน้าที่ต่างกัน ในบางแห่ง จะใช้ชื่อต่างกันสำหรับต่างโอกาสต่างกาลเวลากัน คือ

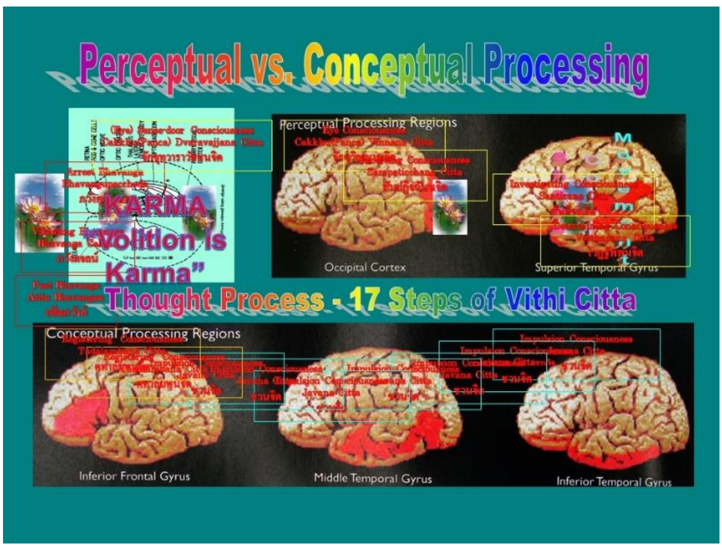
– วิญญาณใช้กับปัจจุบันกาล (เช่น จักขุวิญญาณ ทำหน้าที่เมื่อตากระทบรูป)

- มโนใช้สำหรับอดีตกาล (เก็บสั่งสมอารมณ์)

- จิตใช้กับอนาคตกาล (ทำหน้าที่คิด)

ส่วนคำว่า “อาลยะ” คือ วิญญาณคลังเป็นชื่อเรียกภาวะที่แท้ของจิต ก่อนที่จิตจะยกขึ้นเป็นวิญญาณประเภทต่างๆ เช่น จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ เป็นต้น

เป็นเรื่องที่น่ามหัศจรรย์อย่างยิ่ง ที่วิถีจิตหรือขบวนการทำงานของจิต 17 ขั้นตอน ซึ่งได้ถูกค้นพบและสอนกันมาในพระพุทธศาสนามานานกว่าสองพันปีแล้วนั้น ปัจจุบันได้ถูกพิสูจน์โดยทางวิทยาศาตร์แล้วว่าถูกต้องและตรงกันกับพุทธธรรมคำสอนของพระศาสดาได้ตรัสสอนไว้ ด้วยการศึกษาบันทึกภาพที่แสดงลำดับขั้นตอนของกระแสการทำงานของสมองโดย fMRI scan ซึ่งแสดงให้เห็นถึงสมองส่วนต่างๆ แต่ละส่วนกำลังถูกกระตุ้นให้ทำงานอยู่ โดยที่สมองส่วนนั้นๆถูกจุดประกายขึ้นมา ซึ่งสามารถบันทึกจับภาพไว้เป็นหลักฐานได้ด้วย



### *หัวใจของพระพุทธศาสนา*

หัวใจของพระพุทธศาสนา สรุปรวมไว้ในคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่เรียกว่า

โอวาทปาติโมกข์ ดังนี้ว่า

1. การไม่ทำความชั่วและบาปทั้งปวง (ด้วย”ศีล” คือ ศีลสิกขา)
2. การทำกุศลให้ถึงพร้อม (ซึ่งรวมถึง “สมาธิ” หรือ จิตภาวนา คือ จิตสิกขา)
3. การทำจิตใจให้ผ่องใสบริสุทธิ์ (ด้วย“ปัญญา” จากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คือ ปัญญาสิกขา)

นี้เป็นคำสอนโดยย่อของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

*มูลสูตร* - ธรรมทั้งปวงมีฉันทะเป็นมูล

พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมเรื่องมูลเหตุแก่ภิกษุทั้งหลาย

ธรรมทั้งปวง

มีอะไรเป็นมูล

มีอะไรเป็นแดนเกิด

มีอะไรเป็นเหตุเกิด

มีอะไรเป็นที่ประชุมลง

มีอะไรเป็นประมุข

มีอะไรเป็นใหญ่

มีอะไรเป็นยิ่ง

มีอะไรเป็นแก่น

มีอะไรเป็นที่หยั่งลง

มีอะไรเป็นที่สุด



พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ธรรมทั้งปวง

มี ***ฉันทะ*** *เป็นมูล*

มี ***มนสิการ*** *เป็นแดนเกิด*

มี ***ผัสสะ*** *เป็นเหตุเกิด (เหตุให้เกิดทุกข์)*

มี ***เวทนา*** *เป็นที่ประชุมลง*

มี ***สมาธิ*** *เป็นประมุข*

มี ***สติ*** *เป็นใหญ่*

มี ***ปัญญา*** *เป็นยิ่ง*

มี ***วิมุตติ*** *เป็นแก่น*

มี ***อมตะ*** *เป็นที่หยั่งลง*

มี ***นิพพาน*** *เป็นที่สุด*

*(มูลสูตร พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ 24 ข้อที่ 58 หน้าที่ 109 – 110)*

## *สติ-ความรู้สึกตัว*

สติ-ความรู้สึกตัว คือ

การรู้อย่างเป็นกลาง ปราศจากความ (ลัก) คิด (sneaky thought)

เป็นการรู้โดยไม่ลำเอียง (unbaised)

รู้โดยไม่ให้คุณค่า ไม่ด่วนตีความตัดสิน (non-judgmental)

- รู้แต่อย่าเข้าไปรู้หรือรู้โดยเฉพาะเข้า *(หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ)*

- รู้ซื่อ ๆ *(หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ)*

- รู้โดยไม่รู้อะไรเลย *(เขมานันทะ)*

- รู้โดยปราศจากความคิด *(สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป. อ. ปยุตฺโต)*

***การปรารภความเพียร (วิริยารัมภะ)***

หน้าที่ของเรา คือคอยปรารภความเพียร (วิริยารัมภะ) นั่นคือ คอยระลึกรู้ด้วยสติ-ความรู้สึกตัว (อาตาปี สัมปชาโน สติมา) ที่ กาย เวทนา จิต และ ธรรม จะกำจัด อภิชฌา (ความอยากได้มาเป็นของตน) และโทมนัส (ความไม่อยากได้ไว้ในความครอบครอง) ให้หมดไป

เมื่อใดมีสติ-ความรู้สึกตัว เมื่อนั้นความไม่รู้สึกตัวย่อมหายไป สลับกลับเปลี่ยนไปมาดั่งเล่นเก้าอี้ดนตรี โดยพยายามหมั่นเพียร ให้มีความรู้สึกตัวเป็นผู้นั่งบัลลังก์แห่งจิตให้ได้มากที่สุด ความรู้สึกตัวจะเกิดต่อเนื่องประดุจลูกโซ่ (อาตาปี คือ เพียรเพ่งเผากิเลส) อำนวยประโยชน์ให้อย่างมากมายเหลือคณานับ เพราะทำให้จิตไม่หลงใหลไปตามความ(ลัก)คิด (Biased / sneaky thought) ไม่ตกเป็นทาสของความคิด เยี่ยงที่เคยเป็นมา แต่ความรู้สึกตัวจะกลับเป็นนายของความคิด รู้เท่าทันจิต เห็นความคิดที่กำลังเกิดขึ้น ความลักคิดย่อมสลายไป ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่เคยซ่อนเร้นมากับความคิดย่อมหมดสิทธิ์ที่จะแอบแฝงเข้ามากับความคิด เพราะความคิดได้สลายตัวไปเสียแล้ว ชีวิตย่อมเป็นไปตามธรรมชาติ เป็นอิสระ ไม่ต้องทุกข์

***การปรารภความเพียร (วิริยารัมภะ)***

จึงเป็นคุณธรรมที่สำคัญยิ่ง โดยอาศัยความระลึกรู้ คอยเตือนใจให้หมั่นรู้สึกตัว เป็นหนึ่งในธรรมที่ทำให้กล้าหาญแกล้วกล้า (***เวสารัชชกรณธรรม 5***) ได้แก่

1. *ศรัทธา* (ความเชื่อที่มีเหตุผล มั่นใจในการทำดี - confidence) เชื่อมั่นในแนวปฏิบัติว่าให้ผลจริง

2. *ศีล* (ความประพฤติถูกต้องดีงาม ไม่ผิดศีลธรรม - good conduct; morality) เช่น รักษาศีล 5

3. *พาหุสัจจะ* (ความเป็นผู้ได้ศึกษาเล่าเรียนมาก - great learning) เพื่อนำสิ่งที่รู้มาประยุกต์ใช้

4. *วิริยารัมภะ* (ปรารภความเพียร คือ การที่ได้เริ่มลงมือทำความเพียรในกิจอย่างจริงจัง - energy)

5. *ปัญญา* (ความรอบรู้ เข้าใจซึ้งในเหตุผล ดี ชั่ว รู้คิด รู้วินิจฉัย และรู้ที่จะจัดการ - wisdom)

*(องฺ.ปญฺจก 22/101/155)*

***สมถกรรมฐาน - 'อารัมณูปนิชฌาน' และ วิปัสสนากรรมฐาน - 'ลักขณูปนิชฌาน'***

จิตสิกขาหรือการฝึกปฏิบัติอบรมจิตให้จิตตั้งมั่นอยู่ในสมาธินั้น เป็นสิ่งที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง ด้วยจิตจะเหมาะสม มีพลังและควรแก่การงาน แต่ผู้ปฏิบัติต้องรู้ว่าสิ่งที่ตนกำลังปฏิบัติอบรมจิตอยู่นั้นเป็นไปในรูปแบบใด เป็นสมถกรรมฐาน หรือ วิปัสสนากรรมฐาน สมถกรรมฐาน เป็นการปฏิบัติอบรมจิตให้จิตตั้งมั่นรวมตัวเป็นหนึ่งแต่เพียงรู้อยู่ในอารมณ์เดียว เช่น การเพ่งกสิณดินหรือกสิณสี เป็นต้น ผลคือจิตเกิดความสงบและจิตมีกำลัง แต่ไม่ก่อให้เกิดปัญญา ด้วยไม่เห็นความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงในธรรมทั้งปวง

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นเอกลักษณ์ด้วยมีเฉพาะในพระพุทธศาสนา เป็นการปฏิบัติอบรมจิตให้จิตตั้งมั่นเป็นหนึ่ง แต่รอบรู้เท่าทันในอารมณ์ทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ที่ผ่านมาทางกาย เวทนา จิต หรือธรรม จิตตั้งมั่นเป็นกุศล มีความเบา มีความนุ่มนวลอ่อนโยน มีความคล่องตัว ควรแก่การงาน จิตเห็นความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงในสภาวธรรมทั้งปวง ว่าเป็นไตรลักษณ์หรือสามัญญลักษณะ ล้วนแล้วแต่ ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) ปราศจากตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวร (อนัตตา) จิตที่ตั้งมั่นและเห็นธรรมชาติที่แท้จริงตามความเป็นจริง จะเกิดวิปัสสนาญาณรอบรู้ต่อธรรมทั้งปวงตามที่เป็นจริง เห็นทุกข์ที่เกิดเมื่อเกิดอุปาทานความถือมั่นในขันธ์ 5 และธรรมทั้งปวง จิตย่อมเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด และหลุดพ้นจากทุกข์ เป็นที่สุด ด้วยจิตเลิกถือมั่นในธรรมทั้งปวงให้เป็นทุกข์เมื่อเกิดสติปัญญาและรู้สึกตัวตื่นตัวตื่นใจไม่ลุ่มหลงและหายโง่

ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะพึงต้องเรียนรู้และแยกแยะให้ออกถึงความแตกต่างในสิ่งที่กำลังปฏิบัติอยู่ เพื่อให้ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตรงตามจุดมุ่งหมายว่า ต้องการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดปัญญาและเพื่อความพ้นทุกข์ หรือเพื่อเพียงให้จิตสงบชั่วครั้งคราว

***หลวงพ่อพุธ ฐานิโย*** ได้เมตตาอธิบายความแตกต่างของสมาธิทั้งสองทาง ตลอดถึงนิมิตประเภทต่างๆไว้ดังนี้

"ส่วนสมาธิที่เข้าในทางแห่งอริยมรรคแห่งอริยผล หมายถึง 'ลักขณูปนิชฌาน' เมื่อสมาธิเกิดขึ้นแล้ว ความสงบของจิตก็มี วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคตา เช่นเดียวกันกับสมาธิในฌานสมาบัติ แต่เมื่อจิตเป็นสมาธิในแนวทางอริยมรรคอริยผล เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว ในขั้นต้นก็อาจจะมีความสงบเข้าไปสู่ฌานที่ 1 2 3 4 ในแนวเดียวกันกับฌานสมาบัติ แต่ว่ามันมีทางแยก" "สมาธิตามแนวทางอริยมรรคจะแยกไป แต่สมาธิเบื้องต้นท่านผู้ปฏิบัติลองสังเกตดูให้ดี เช่น อย่างเราบริกรรมภาวนาพุทโธเป็นต้น เมื่อบริกรรมภาวนาไป พอรู้สึกว่าจิตมีอาการเคลิ้มๆ จิตหยุดบริกรรมภาวนา แล้วความคิดอื่นเกิดขึ้นนอกจากบริกรรมภาวนา ลักษณะอย่างนี้เรียกว่า จิตกำลังจะเดินเข้าสู่ 'อารัมณูปนิชฌาน' "

“ในบางครั้งนักปฏิบัติทำสมาธิให้ได้ถึงอัปปนาสมาธิ ภาวนาพุทโธ ทีไรจิตเข้าสู่อัปปนาสมาธิทุกที แล้วไปนิ่งอยู่ในอัปปนาสมาธิ เป็นเวลานานๆ หลายๆ ชั่วโมง”

“แต่ภายหลังเรามาภาวนาพุทโธ ๆ เพียง 2 - 3 คำ จิตก็วูบลงไปนิดหนึ่ง แล้วก็เกิดความรู้ขึ้นมา ฟุ้งๆ ขึ้นมา ยังกับ(อย่างกับ)น้ำพุ ถ้าจิตของท่านผู้ใดเป็นไปอย่างนี้ กำลังจะก้าวขึ้นสู่ ‘ลักขณูปนิชฌาน’ จิตสงบ แล้วมีความคิดอ่านเกิดขึ้น” “การปฏิบัติด้วยบริกรรมภาวนา เรายึดเอาคำพูดคำใดคำหนึ่ง ซึ่งเป็นคุณสมบัติของพระพุทธเจ้า สำหรับที่นี่ไม่ได้จำกัด แล้วแต่ใครมีความคล่องชำนิชำนาญมาแบบไหน ท่านผู้ใดชำนาญในการภาวนาพุทโธ ก็ว่าไป ท่านผู้ใดชำนาญในสัมมาอรหัง ก็สัมมาอรหังไป ท่านผู้ใดยุบหนอ พองหนอ ก็ยุบหนอพองหนอไป ทั้ง 3 อย่างนี้ เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิอย่างแท้จริง จะมีแนวโน้มเป็นอย่างเดียวกันหมด คือ จิตหยุดนิ่ง หยุดจนกระทั่งบริกรรมภาวนา แล้วจิตนิ่ง ว่าง สว่าง รู้ตื่น เบิกบาน มีปีติ มีความสุข อันนี้ผลที่จะพึงเกิดขึ้นจากการบริกรรมภาวนาทั้ง 3 อย่างนั้นแหละ มีผลเป็นอย่างเดียวกันหมด”

“ทีนี้เมื่อบริกรรมภาวนาไป เมื่อจิตเกิดมีสมาธิสงบ จะมีอาการเคลิ้มๆ เหมือนจะง่วงนอน อย่าไปฝืน ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ จะหลับก็ให้หลับ ทีนี้เมื่อเคลิ้มๆ แล้วจิตจะมีอาการวูบลงไป พอหยุดวูบแล้วนิ่งว่าง คำบริกรรมภาวนาหายไป ในช่วงนี้จิตจะแยกออกเป็น 2 ทาง”

“ทางหนึ่ง ถ้าสงบแบบฌานสมาบัติหรือสมาธิสมถะ จิตจะสงบ นิ่ง ว่าง ๆ ๆ ๆ แล้วก็ละเอียดลึกลงไป ลึกลงไป จนกระทั่งรู้สึกว่า ลมหายใจหายขาดไป ในที่สุดร่างกายก็หายไป ยังเหลือไว้แต่จิตดวงเดียว นิ่งสว่างไสวอยู่ อันนี้เป็นสมาธิที่เป็นไปตามแนวทางแห่งฌานสมาบัติ หรือเราเรียกว่า สมาธิสมถะ ทางภาษาบาลีเรียกว่า ‘อารัมณูปนิชฌาน’ คือจิตสงบแล้ว นิ่งรู้อยู่เฉพาะในจิตเพียงอย่างเดียว ความรู้อื่นไม่เกิดขึ้น เป็นสมาธิสมถะ”

“แล้วอีกทางหนึ่ง เมื่อจิตหยุดนิ่งว่าง พอเกิดความสว่างขึ้นมานิดหน่อย หรือไม่สว่างก็ตาม ความคิดมันจะผุดขึ้นมาๆ อย่างกับน้ำพุ เมื่อมีความเป็นเช่นนั้น ผู้ปฏิบัติอย่าไปเข้าใจว่าจิตฟุ้งซ่าน มันเป็นสมาธิที่มีวิตก วิจาร ความคิดเป็นตัววิตก สติที่รู้พร้อมอยู่ในขณะจิตนั้นเป็นวิจาร ตัวคิด ก็คิดไป ตัวตามรู้ก็ตามรู้ไป ตัวคิดคือจิตปรุงแต่ง ตัวตามรู้ก็คือสติสัมปชัญญะ พอคิดปุ๊บรู้ปั๊บ คิดปุ๊บรู้ปั๊บ หนักๆเข้ากายเบาจิตเบา กายสงบจิตสงบ เกิดปีติ ความคิดเร็วขึ้นๆจนรั้งไม่อยู่ แต่ไม่ควรจะไประงับความคิดหรือไปห้ามความคิด ควรจะปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติของมัน ทีนี้ถ้าเราไม่หลง เข้าใจผิดว่าจิตฟุ้งซ่าน ปล่อยไปตามธรรมชาติของมัน หน้าที่ของเรามีแค่เพียงกำหนดสติ ตามรู้ไปๆ ในที่สุดกายเบาจิตเบา กายสงบจิตสงบ ความสว่างเริ่มเกิดขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งในที่สุดจิตหยุดนิ่งปั๊บ สว่างไสว สภาวะอันเป็นความคิดก็จะแสดงอาการเกิดดับ เกิดดับ หรือมาวนรอบจิตอยู่ตลอดเวลา แต่จิตไม่ได้หวั่นไหวต่อเหตุการณ์นั้นๆ ทรงอยู่ในสมาธิที่เที่ยง เป็นกลาง ไม่มีความยินดี ไม่มีความยินร้าย” “ในช่วงนี้คล้ายๆกับจิตกับอารมณ์แยกกันออกเป็นคนละส่วน เพราะจิตไม่

มีความยึดมั่นถือมั่น อะไรเกิดขึ้นก็สักแต่ว่ารู้ เห็นอะไรก็สักแต่ว่าเห็น รู้เห็นแล้วก็ปล่อยวางไป ไม่ยึดไว้สร้างปัญหาให้ตัวเองเดือดร้อน ในลักษณะอย่างนี้เรียกว่า สมาธิแบบ 'ลักขณูปนิชฌาน' เป็นสมาธิที่เดินตามแนวทางแห่งวิปัสสนากรรมฐาน"

"จิตใต้สำนึกที่ตื่นขึ้นมา มีสติ สัมปชัญญะ รู้ เตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา จิตที่มีสติเป็นจิตที่เป็นผู้รู้ ได้ชื่อว่าเป็น 'จิตพุทธะ' ถ้าสติ สัมปชัญญะ สมาธิเข้มแข็ง จิตก็จะเป็นผู้ตื่น คือตื่นตัวเตรียมพร้อมที่จะรับสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตก็มีความแกล้วกล้า อาจหาญชื่นบาน มีความยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่ภายในจิตตลอดเวลา จึงกลายเป็นจิต 'จิตพุทธะ' พุทธะที่เกิดขึ้นกับจิตของผู้ปฏิบัติสมาธิ ก็คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มาจากคำบาลีว่า พุทโธ พุทโธแปลว่า ผู้รู้ พุทโธแปลว่า ผู้ตื่น พุทโธแปลว่า ผู้เบิกบาน"

"อันนี้ถ้าหากว่าจิตสงบเป็นสมาธิตามธรรมชาติของสมาธิ ทางเป็นไปของเขาทางใหญ่ ๆ จะมีเพียง 2 ทางเท่านั้น" "และอีกประเด็นหนึ่ง ถ้าหากว่าจิตไม่เป็นไปตามทางที่กล่าวแล้ว เมื่อจิตสงบนิ่งว่างลงไปแล้ว ถ้ากระแสจิตออกนอก จะเกิดนิมิต ซึ่งเรียกว่า มโนภาพ บางทีอาจจะเห็นภาพคน เทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ ภูตผีปีศาจ ในเมื่อรู้เห็นอย่างนั้น ให้กำหนดสติรู้ที่จิตอยู่เฉยๆ พยายามระวังอย่าให้เกิดเอะใจหรือตกใจ ถ้าเราสามารถประคองจิตของเราให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่หวั่นไหว นิมิตภาพอันนั้นจะทรงอยู่ให้เราเพ่งมองดูได้นานๆ จนกระทั่งเป็น 'อุคคหนิมิต' อุคคหนิมิต ภาพนิมิตเป็นภาพนิ่งไม่ไหวติง จิตก็สงบนิ่ง ไม่ไหวติง เป็นนิมิตติดตา ถ้าออกมาจากสมาธิแล้ว บางทีก็ยังมองเห็นภาพนั้นอยู่ อันนี้เรียกว่า อุคคหนิมิต สมาธิที่ได้อุคคหนิมิต สมาธิเป็นสมถกรรมฐาน นิมิตเป็นอุคคหนิมิต"

"แต่เมื่อจิตของเราเพ่งมองดูอุคคหนิมิตนานๆไป สติ สัมปชัญญะ แก่กล้า เป็นมหาสติ จิตสามารถที่จะขยายนิมิตให้ใหญ่โตขึ้น หรือย่อตัวให้เล็กลง หรือให้สลายตัวไปแล้วก็ตั้งขึ้นมาใหม่ ในลักษณะอย่างนี้ท่านเรียกว่า 'ปฏิภาคนิมิต' สมาธิเป็นสมาธิวิปัสสนา เพราะกำหนดหมายรู้ความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์สิ่งรู้ส่วนนิมิตที่มีอาการเปลี่ยนแปลง เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา"

"เพราะฉะนั้น สมาธิที่ได้อุคคหนิมิตเป็นสมาธิขั้นสมถะ สมาธิที่ ได้ปฏิภาคนิมิตเป็นสมาธิขั้นวิปัสสนา อันนี้วิธีปฏิบัติต่อนิมิตที่บังเกิดขึ้น"

"สมาธิโดยความหมายทั่วไป คือ ความมีใจตั้งมั่น หรือ ความตั้งมั่นแห่งจิต เป็นการทำใจสงบแน่วแน่ไม่ฟุ้งซ่าน นอกจาก "อัปปนาสมาธิ" ซึ่งเป็นสมาธิแน่วแน่ จิตตั้งมั่นสนิทเป็นสมาธิในฌานดังกล่าวแล้ว ยังมีสมาธิขั้นต่ำกว่าที่กล่าวถึงกันอีก 2 ขั้น คือ "ขณิกสมาธิ" คือ สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิขั้นต้น พอสำหรับใช้ในการเล่าเรียนทำการงานให้ได้ผลดี ให้จิตใจสงบสบายได้พักชั่วคราว และสามารถใช้ในการเริ่มปฏิบัติวิปีสสนาได้ และ

"อุปจารสมาธิ" คือ สมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิที่ยังไม่ดิ่งถึงที่สุด เป็นขั้นที่ทำให้กิเลสมีนิวรณ์เป็นต้นระงับไป ก่อนจะเป็นอัปปนาสมาธิ ดังนั้น อาจารย์หลายๆท่านจะแนะนำไว้ตรงกันว่า ให้ปฏิบัติให้ได้สมาธิเพียงขั้นต้นๆ เช่น หลวงพ่อพุทธทาสได้แนะนำว่า สมาธิจากฌาน ขั้นที่ 1 ก็พอเพียงสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อไป และ ท่านอาจารย์มหาประเสริฐ จิตฺตเสฏฺโฐ ก็แนะนำให้ทำสมาธิไปถึงแค่ระดับที่มีปีติ หรือ สุข ในองค์ฌาน คือ ฌานที่ 2 หรือ 3 เป็นอย่างมาก แล้วท่านจะให้ต่อด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเลย เมื่อจิตเริ่มเป็นสมาธิ จากการปฏิบัติสมถกรรมฐานแล้ว เช่นให้เปลี่ยนจากการนั่งหลับตา ไปเดินดูความคิดหักมุมเป็นวิปัสสนากรรมฐานไป เพราะสมาธิหากดิ่งลงลึกไปกว่านั้น จิตจะเข้าลึกเกินไปลงถึงอสัญญีจิต จิตไม่อาจทำหน้าที่อะไรได้ เข้าไปสงบนิ่ง เป็นอัปปนาสมาธิรวมเป็นหนึ่งด้วยเอกัคตาในเชิงฌาน ไม่อาจรับรู้อะไร หรือ รับรู้ได้น้อยมาก เพราะอายตนะต่างๆปิดหมดหรือแทบจะไม่ทำงาน จึงไม่อาจรับรู้ในกาย เวทนา จิต ธรรมได้ดีเท่าฌานชั้นต้นๆ ซึ่งก็เพียงพอและเหมาะแก่การงานแล้ว ไม่จำเป็นต้องให้ได้ฌานสูงๆ เช่นฌาน 4 ให้ได้ก่อน แล้วจึงค่อยถอนกลับออกมาทำวิปัสสนากรรมฐาน นอกจากนี้ หากจะคอยปฏิบัติให้ได้ฌาน 4 ก่อน จึงย้อนมาทำวิปัสสนากรรมฐานต่อนั้น ก็อาจเสียเวลาอันมีค่าไปโดยเปล่าประโยชน์ โดยเฉพาะถ้าทำไม่ได้ถึงขั้นนั้นๆก็จะเท่ากับสูญเวลาและอาจปล่อยให้ชีวิตนั้นหมดไปอย่างไร้ค่าเปล่าประโยชน์ เพราะไม่อาจดับทุกข์ได้ อาจารย์บางท่าน เช่น ท่านอาจารย์ถาวร แห่งพิษณุโลก ได้ให้คำแนะนำว่า ในบางครั้งหากต้องการปฏิบัติทางวิปัสสนาโดยตรง ก็ให้กำหนดทำวิปัสสนากรรมฐานล้วนๆไปเลย (ด้วยการฝึกให้จิตเป็นหนึ่งในสมาธิ เช่น ด้วยสัมปชัญญบรรพ ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตเกิดพลังมีกำลัง ในขณะที่พร้อมด้วยตื่นตัวด้วยสติ-ความรู้สึกตัว สามารถตามดูรู้ทันในธรรมทั้งปวง ทั้งทาง กาย เวทนา จิต ธรรม จิตเห็นความจริงในธรรมชาติที่แท้จริงของสภาวธรรมทั้งปวง เห็นแจ้งแทงตลอดใน "ไตรลักษณ์" คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของสรรพสิ่ง ย่อมเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด และ หลุดพ้นจากการที่จิตปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นให้เป็นภาระหนักอีกต่อไป) หรือ ถ้าจะทำสมถกรรมฐานเพื่อการพักผ่อนก็กำหนดทำสมถกรรมฐาน ตั้งแต่เริ่มตั้งใจลงมือปฏิบัติแยกกันเด็ดขาดไปเลย ไม่ปะปนกัน นั่นคือ ไม่อาศัยการปฏิบัติสมถกรรมฐานก่อนจนจิตเป็นสมาธิ เหมาะแก่การงาน แล้วจึงค่อยเปลี่ยนมาทำวิปัสสนากรรมฐานทีหลัง เพราะต้องการเพียงความสงบเบื้องต้นก็พอเพียงต่อการเดินปัญญา"

ตามหลักวิทยาศาสตร์ พลังงาน ไม่อาจถูกสร้างขึ้น หรือ ถูกทำลาย ได้เลย เพียงแต่แปรเปลี่ยน (Transform) รูปลักษณ์ไปเท่านั้น หากเปรียบเทียบจิตว่า เป็นพลังงานประเภทหนึ่ง แต่เป็นพลังงานที่มีลักษณะพิเศษที่ เป็นธาตุรู้ และสามารถรู้ตัวมันเองได้ด้วย ก็อาจนำมาประยุกต์ทำความเข้าใจกับความหมายข้างต้นได้

ในการปฏิบัติอบรมจิต ถ้ายิ่งพยายามหาเหตุผลอธิบายสภาพของจิต จะยิ่งสับสน และยิ่งสร้างความสงสัย (วิจิกิจฉา) มากขึ้น กลับกลายเป็นอุปสรรค (นิวรณ์) ในการเจริญจิตให้ก้าวหน้าต่อไป เพราะมัวไปติด

อยู่ในความคิด หรือ การเคลื่อนไหวของจิต ตามพื้นฐานความรู้สมมติบัญญัติ ที่ตนได้เคยเรียนรู้มาเท่านั้น แต่หากเพียงทำความรู้สึกตัว รู้ซื่อๆ เอาจิตดูจิต นั่นคือ อาศัยสติ-ความรู้สึกตัวเฝ้าดูจิต รู้เท่าทันการเคลื่อนไหวของจิต คือ ความคิด โดยรู้สดๆ รู้เฉยๆ (สวสํเวทนา) รู้ล้วนๆ แต่อย่าให้เข้าไปรู้อะไรโดยเฉพาะเข้า รู้โดยไม่รู้อะไรเลย (Unknowing knowing) สภาพที่แท้จริงของจิตก็จะปรากฏออกมาให้เห็น องว่า เป็นความว่างปราศจากรูปร่าง ปรากฏให้เห็นเป็นปรมัตถสัจจะ ซึ่งหลักธรรมที่แท้จริงอยู่เหนือสมมติบัญญัติทั้งหลายทั้งปวง จะเห็นซึ่งความเป็นพุทธะของจิต ว่า จิตคือพุทธะ พุทธะก็คือจิต คือ หลักธรรม นั่นเอง

*บทที่ **9***

## อมตะ – ความไม่ตาย

"อมตะ" เป็นอีกชื่อหนึ่งของนิพพาน

ชีวิตมีความเกิดและความตายเป็นธรรมดา นั่นคือ เมื่อมีการเกิดในที่ใด ที่นั้นย่อมมีการตามเป็นของคู่กัน

ตราบใดที่ยังมีอัตตาตัวตน ตราบนั้นก็จะยังมีการเกิดอีกร่ำไป ดังที่เรียกว่า "วัฏฏสงสาร"

หากว่าไม่เกิดอีก ก็จะไม่ต้องตายอีก

นิพพาน คือ ความดับเย็นจากตัณหา ไม่ปรารถนาที่จะเกิดอีก เพราะสิ้นอัตตาตัวตน

*"ยังกิญจิ สมุทยธัมมัง สัพพันตัง นิโรธัมมัง ติ"*

*"สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา"*

ประโยคนี้ได้เป็นคำอุทานของพระโสดาบันบุคคล ผู้ที่เริ่มได้สัมผัสพระนิพพาน

เหตุใดจึงเป็นเสมือนเป็นสัญลักษณ์ของความเป็นโสดาบัน

ท่านอาจารย์โกวิท เขมานันทะ ท่านตอบไว้ว่า "เพราะมันขาดไปวรรคหนึ่งครับ" นั่นคือ

"สิ่งใดไม่เกิด สิ่งนั้นก็ไม่ดับ"

พระโสดาบันบุคคลท่านก็เห็นในสิ่งนั้น แต่เห็นเพียงชั่วแว็บเดียวที่ท่านสัมผัสพระนิพพาน เห็นปัจจยการของการเกิดทุกข์ และการสิ้นไปแห่งทุกข์ แต่มิได้เห็นแจ้งแทงตลอด จึงไม่อาจนำมากล่าวว่า ท่านถึงที่สุดแห่งทุกข์ว่า ท่านไม่เกิด ไม่ดับแล้ว

บางท่าน เช่น หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ จะเปรียบเทียบลักษณะจิตในขณะนั้นว่า

*"วัตถุ ประมัตถ์ อาการ"* นั่นคือ

"วัตถุ" ได้แก่ สสาร พลังงานทั้งปวง

“ปรมัตถ์” คือ กำลังเห็น กำลังเป็น กำลังมี

“อาการ” คือ ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงที่กำลังดำเนินให้เห็นอยู่

นั่นคือ เมื่อเห็นความจริง ก็ไม่ถือมั่นต่อมัน

ดังที่พระพุทธองค์ตรัสสอนพระโมคคัลลานะ โดยย่อว่า

*“ธรรมทั้งปวงไม่ควรถือมั่น”*

แต่พระอรหันต์ผู้ถึงที่สุดแห่งทุกข์แล้ว ไม่เกิด ไม่ดับอีก ท่านกลับไม่พูดอย่างนั้น ท่านกลับอุทาน เสมือนเป็นสัญลักษณ์ของพระอรหันต์ว่า ท่านได้จบกิจแล้ว บรรลุธรรมถึงที่สุดแล้ว ดังนี้

“ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงว่า เหล่านี้อาสวะ(ทุกข์) นี้เหตุให้เกิดอาสวะ(สมุทัย) นี้ที่ดับอาสวะ(นิโรธ) นี้ปฏิปทาให้ถึงที่ดับอาสวะ(มรรค)

เมื่อรู้อย่างนี้ เห็นอย่างนี้ จิตก็หลุดพ้น

แม้จากกามาสวะ แม้จากภวาสวะ แม้จากอวิชชาสวะ

*เมื่อจิตหลุดพ้น ได้มีญาณรู้ว่า หลุดพ้น*

*รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว*

*กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว*

*กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี*

*(ฉวิโสธนสูตร พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ 14 ข้อที่ 166 - 177 หน้า 96 - 104 หลักการตรวจสอบจิตที่พ้นจากอาสวะ)*

*ชาติสิ้นแล้ว* (ไม่เกิดอีกแล้ว)

*พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว* (ความบริสุทธิ์ของจิตได้ทำให้ถึงบริบูรณ์ครบถ้วนแล้ว)

*กิจที่ควรทำได้เสร็จแล้ว* (สิ้นอาสวะ สิ้นตัณหา เหตุให้เกิดทุกข์ เกิดชาติ ได้ขาดสบั้นลงแล้ว ไม่มีเหลืออีกแล้ว)

*กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี* (อาสวะ ตัณหา ไม่กลับกำเริบอีกแล้ว ไม่มีการเกิดชาติภพอีกต่อไป)

จิตที่บริสุทธิ์จากการตรัสรู้เห็นแจ้งแล้ว ต่อปรมัตถสัจจะว่า หาได้มีอัตตาตัวตนอยู่โดยแท้จริงไม่ อัตตาตัวตนเกิดขึ้นเมื่อไม่รู้ตัว นั่นคือ ขาดความรู้สึกตัว จึงหลงไปตามสังขารปรุงแต่งของความคิดต่อสภาพสิ่งแวดล้อม หรือต่อสิ่งที่มากระทบทางทวารต่างๆ ทำให้จิตหรือมโนวิญญาณสร้าง "นามรูป" อัตตาตัวตนขึ้นมารองรับ ทำให้เกิดทุกข์ตามมา เมื่อลุ่มหลง(เพราะไม่รู้ นั่นคือ โง่) ด้วยเกิดความถือมั่นในอัตตาตัวตนนั่นเอง

จิตที่ว่างจากอัตตาซึ่งสะอาดสว่างบริสุทธิ์นั้นจะรวมเข้ากับความว่างของจักรวาลเดิม เข้าเป็นหนึ่งเรียกว่า นิพพาน

### นิพพาน

***ปฐมนิพพานสูตร*** ว่าด้วยอายตนะ คือ นิพพาน

[158] ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

อายตนะนั้นมีอยู่ ดิน น้ำ ไฟ ลม (ไม่ใช่ธาตุ 4 หรือ รูปโลก) อากาสานัญจายตนะ วิญญาณัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ (ไม่ใช่ อรูปโลก) โลกนี้ โลกหน้า พระจันทร์และพระอาทิตย์ทั้งสอง (ไม่ใช่โอกาสโลก) ย่อมไม่มีในอายตนะนั้น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราย่อมไม่กล่าวซึ่งอายตนะนั้นว่า เป็นการมา เป็นการไป เป็นการตั้งอยู่ เป็นการจุติ (การตาย) เป็นการอุปบัติ (การเกิด) (นั่นคือ ไม่มีการเกิด ไม่มีการตาย ไม่มีการปรุงแต่งหรือแปรปรวนเปลี่ยนแปลง)

อายตนะนั้นหาที่ตั้งอาศัยมิได้ มิได้เป็นไป หาอารมณ์มิได้ (เป็นความว่างไร้ขอบเขต ปราศจากรูปธรรม และนามธรรม) นี้แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์.

*(ปฐมนิพพานสูตร ขุ.ขุ. 25/158/175)*

ความว่างของจักรวาลเดิม ก็คือ background of universe ซึ่งมีมาก่อน Big Bang และสามารถรองรับจักรวาลที่ขยายตัวออกไปได้เรื่อยๆ เพราะปราศจากขอบเขต ไม่มีการมา ไม่มีการไป ไม่มีการอุบัติหรือเกิด ไม่มีการตั้งอยู่ และไม่มีการตาย เป็นของสิ่งเดียวรวด เป็นความว่างอันไร้ขอบเขต หาที่สุดมิได้

จิตที่บริสุทธิ์ได้คืนสภาพสู่ความว่างของจักรวาล ปราศจากอัตตาตัวตน จึงไม่มีการเกิดและไม่ตายอีก ไม่วนเวียนในวัฏฏสงสารอีกต่อไป

จิตที่บริสุทธิ์ปราศจากอัตตาตัวตน จึงไม่มี อภิชฌา คือ ความอยากได้ไว้ครอบครองเป็นของของตน (เช่น อยากเกิดอีกเป็นนางสาวจักรวาล เป็นนายกฯ เป็นต้น) และ โทมนัส คือ ความไม่อยากได้ไว้ครอบครองเป็นของของตน (เช่นไม่อยากเกิดมาจนอีก ไม่อยากเป็นขี้ข้าอีก เป็นต้น)

จิตที่ว่างจากอัตตาซึ่งสะอาด สว่าง สงบ บริสุทธิ์นั้น จึงมิใช่ขาดสูญหรือไม่มีอะไรเหลืออยู่ทั้งสิ้น (ดังพระยมกถูกประนามใน “ยมกสูตร” ว่ากล่าวตู่พระพุทธเจ้าว่า นิพพานขาดสูญ หากแต่ว่า ไม่กลับมาเกิดการประชุมของขันธ์ 5 อีก เพราะเห็นแจ้งในอนัตตาแล้วว่า ปราศจากตัวตนที่แท้จริง ไม่มีความปรารถนาจะเกิดอีก จึงกลับคืนสู่ความว่างของจักรวาลเดิม เข้าเป็นหนึ่งเรียกว่า นิพพาน พระยมกจึงถูกตำนิเพราะไม่ทราบความจริง ครั้นเมื่อทราบความจริงของชีวิตว่า เป็นเพียงการประชุมของขันธ์ 5 จึงทำให้เกิดชีวิตหนึ่งๆขึ้นมา จิตก็เบื่อหน่าย คลายกำหนัดและตรัสรู้ จึงรู้ชัดว่า จิตของพระอรหันต์ก็มิใช่ขาดสญ เพียงแต่ไม่กลับมารวมกันใหม่เป็นขันธ์ห้าอีก

### *สมาธิเป็นเหตุเกิดปัญญา*

### *สมาธิสูตร*

พระพุทธเจ้าได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายให้เจริญสมาธิ

เพราะเมื่อมีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมมีปัญญารู้ชัดตามความเป็นจริง (เห็นไตรลักษณ์ – อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)

เมื่อภิกษุเจริญสมาธิแล้ว ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริง คือ

ย่อมรู้ชัดซึ่งความเกิด และความดับแห่งรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ (ขันธ์ 5)

***ความเกิดแห่งขันธ์ 5*** คือ

เมื่อบุคคลเพลิดเพลิน พร่ำถึง ดื่มด่ำอยู่ใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ความยินดีก็ย่อมเกิดขึ้น

เมื่อความยินดีในขันธ์ 5 เกิดขึ้น นั่นเป็นอุปาทาน

เพราะอุปาทานของบุคคลนั้นเป็นปัจจัย จึงมีภพ

เพราะภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ

เพราะชาติเป็นปัจจัย จึงมีชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์โทมนัสและอุปายาส

ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวล มีด้วยประการอย่างนี้

***ความดับแห่งขันธ์ 5*** คือ

เมื่อภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไม่เพลิดเพลิน ไม่พร่ำถึง ไม่ดื่มด่ำอยู่ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ความยินดีในขันธ์ 5 ย่อมดับไป

เพราะความยินดีนั้นดับไป อุปาทานจึงดับ

เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ

เพราะภพดับ ชาติจึงดับ

เพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส จึงดับ

ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ ย่อมมีด้วยประการอย่างนี้

*(สมาธิสูตร สํ.ข. 17/27-29/13-14 )*

***วิถีสู่อมตะ***

พระพุทธองค์ทรงสอนไว้โดยละเอียดถึงทางไปสู่อมตะหรือนิพพาน ด้วยการตั้งอยู่ใน

อินทรียสังวรณ์ (ที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ)

สุจริต 3 คือ กาย วาจา และใจ (นั่นคือ มรรค 8)

เจริญสติปัฏฐานสี่ 4

เจริญในสัมโพชฌงค์ 7

เห็นแจ้งในอริยสัจสี่ เห็นแจ้งในมัชเฌนธรรม คือ ปฏิจจสมุปบาท ซึ่งเป็นวงจรให้เกิดทุกข์ และ

ตัดวงจรนี้ขาด ถึงที่สุดแห่งทุกข์ ตรัสรู้และถึงซึ่งพระนิพพาน

พระพุทธองค์ตรัสตอบกุณฑลิยะปริพาชกไว้ถึงแนวทางการปฏิบัติให้บรรลุธรรมไว้ดังนี้ว่า

พระพุทธองค์ทรงมีวิชชาและวิมุติเป็นผลานิสงส์

ธรรมที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ยัง*วิชชาและวิมุตติ*ให้บริบูรณ์

- *โพชฌงค์ 7* อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมยังวิชชาและวิมุติ ให้บริบูรณ์
- *สติปัฏฐาน 4* อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์
- *สุจริต 3* อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมยังสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์
- *อินทรีย์สังวร* อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมยังสุจริต 3 ให้บริบูรณ์

***อินทรีย์สังวร*** อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมยังสุจริต 3 ให้บริบูรณ์**?**

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไม่ยินดี ไม่ขึ้งเคียด ไม่ยังความกำหนัดให้เกิด และ

กายของเธอก็คงที่ จิตก็คงที่ มั่นคงดีในภายใน หลุดพ้นดีแล้ว เมื่อ

- เห็นรูปที่ชอบใจ ด้วยจักษุ
- ฟังเสียงที่ชอบใจ ด้วยหู
- ดมกลิ่นที่ชอบใจ ด้วยจมูก
- ลิ้มรสที่ชอบใจ ด้วยลิ้น
- ถูกต้องโผฏฐัพพะที่ชอบใจ ด้วยกาย
- รู้ธรรมารมณ์ที่ชอบใจ ด้วยใจ

ไม่เก้อ ไม่มีจิตตั้งอยู่ด้วยอำนาจกิเลส ไม่เสียใจ มีจิตไม่พยาบาท และ

กายของเธอก็คงที่ จิตก็คงที่ มั่นคงดีในภายใน หลุดพ้นดีแล้ว เมื่อ

- เห็นรูปที่ไม่ชอบใจ ด้วยจักษุ
- ฟังเสียงที่ไม่ชอบใจ ด้วยหู

- ดมกลิ่นที่ไม่ชอบใจ ด้วยจมูก

- ลิ้มรสที่ไม่ชอบใจ ด้วยลิ้น

- ถูกต้องโผฏฐัพพะที่ไม่ชอบใจ ด้วยกาย

- รู้ธรรมารมณ์ที่ไม่ชอบใจ ด้วยใจ

เพราะเหตุที่ภิกษุเป็นผู้คงที่ ไม่เสียใจ มีจิตไม่พยาบาท ทั้งที่ชอบใจและไม่ชอบใจ

กายของเธอก็คงที่ จิตก็คงที่ มั่นคงดีในภายใน หลุดพ้นดีแล้ว

***สุจริต 3*** อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมยังสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์?

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

- เจริญ*กายสุจริต*เพื่อละกายทุจริต

- เจริญ*วจีสุจริต*เพื่อละวจีทุจริต

- เจริญ*มโนสุจริต*เพื่อละมโนทุจริต

***สติปัฏฐาน 4*** อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมยังโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์?

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณา

- เห็น*กายในกาย*

- เห็น*เวทนาในเวทนา*

- เห็น*จิตในจิต*

- เห็น*ธรรมในธรรม*

เนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ (อาตาปี สัมปชาโน สติมา) พึงกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้

*(กุณฑลิยสูตร สํ.ม. 19/394 - 400/99 -101)*

***ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน***

***นิวรณบรรพ***

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ ***นิวรณ์ 5*** อย่างไรเล่า

พิจารณาเห็นการมีอยู่ หรือ การไม่มีอยู่ภายในจิต การเกิดขึ้น การละเสีย การไม่ให้เกิดขึ้นต่อไป ของ

*กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา*

***ขันธบรรพ***

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ ***อุปาทานขันธ์ 5*** อย่างไรเล่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นดังนี้ว่า

- อย่างนี้รูป *เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ* (ขันธ์ห้า )

- อย่างนี้*ความเกิด*ขึ้นแห่งขันธ์ห้า

- อย่างนี้*ความดับ*แห่งขันธ์ห้า

***อายตนบรรพ***

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ ***อายตนะภายในและภายนอก 6*** อย่างไรเล่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

- ย่อมรู้จักนัยน์ตา รู้จักรูป - รู้จักหู, รู้จักเสียง

- รู้จักจมูก, รู้จักกลิ่น

- รู้จักลิ้น, รู้จักรส,

- รู้จักกาย รู้จักสิ่งที่จะพึงถูกต้องด้วยกาย,

- รู้จักใจ รู้จักธรรมารมณ์

- และรู้จักแต่ละคู่นั้นว่า เป็นที่อาศัยบังเกิดของ***สังโยชน์***

- สังโยชน์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย




- สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

- สังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

*โพชฌงคบรรพ*

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ ***โพชฌงค์ 7*** - สติสัมโพชฌงค์ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ - อย่างไรเล่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

- เมื่อสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า สัมโพชฌงค์ มีอยู่ ณ ภายในจิต

- หรือเมื่อสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า สัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต

- สัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

- สัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

*สัจจบรรพ*

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ***อริยสัจ 4*** อยู่ อย่างไรเล่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

***ทุกขอริยสัจ*** คือ

- ชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เป็นทุกข์

- ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น ก็เป็นทุกข์

- โดยย่อ *อุปาทานขันธ์ทั้ง 5 เป็นทุกข์*

***ทุกขสมุทัยอริยสัจ*** คือ

*ตัณหา*อันมีความเกิดอีก ประกอบด้วยความกำหนัด ด้วยอำนาจความเพลิดเพลิน เพลิดเพลินยิ่งนักในอารมณ์นั้นๆ คือ *กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา*

*ทุกขนิโรธอริยสัจ* คือ

ความสำรอก และความดับโดยไม่เหลือ ความสละ ความส่งคืน ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัย ในตัณหานั้น

***ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ*** คือ

*มรรคมีองค์ 8* อันประเสริฐ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

ดังพรรณนามาฉะนี้

- ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง

- พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง

- พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

- พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง

- พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง

- พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง

สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่

*(มหาสติปัฏฐานสูตร ที.ม. 10/273-300/216-233)*

พระพุทธองค์ได้ทรงกล่าวถึง

***อานาปานสติ*** ว่า

อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ได้

ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน 4 แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ได้

ภิกษุที่เจริญโพชฌงค์ 7 แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้

ก็ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงบำเพ็ญสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ได้

***(กายานุปัสสนา)***

สมัยใด เมื่อภิกษุหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว หรือ เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น หรือ เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น

สำเหนียกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า

สำเหนียกอยู่ว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า

เรากล่าวลมหายใจออก ลมหายใจเข้านี้ว่า เป็นกายชนิดหนึ่งในพวกกาย

เพราะฉะนั้น ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็น กายในกาย (กายที่กาย)

มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ (อาตาปี สัมปชาโน สติมา)

กำจัดอภิชฌา (ความอยากได้) และโทมนัส (ความไม่อยากได้) ในโลกเสียได้อยู่

***(เวทนานุปัสสนา)***

สมัยใด ภิกษุสำเหนียกอยู่ว่า

เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปีติ หายใจออก เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปีติ หายใจเข้า

สำเหนียกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจออก เราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้า

สำเหนียกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจเข้า

สำเหนียกอยู่ว่า เราจักระงับจิตสังขาร หายใจออกว่า เราจักระงับจิตสังขาร หายใจเข้า

เรากล่าวการใส่ใจลมหายใจออกลมหายใจเข้าเป็นอย่างดีนี้ว่าเป็น เวทนาชนิดหนึ่งในพวกเวทนา

เพราะฉะนั้น ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็น เวทนาในเวทนา

มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ (อาตาปี สัมปชาโน สติมา)

กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ฯ

***(จิตตานุปัสสนา)***

สมัยใด ภิกษุสำเหนียกอยู่ ว่า

เราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจออก เราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจเข้า

สำเหนียกอยู่ว่า เราจักทำจิตให้ร่าเริง (ปราโมทย์) หายใจออก เราจักทำจิตให้ร่าเริง หายใจเข้า

สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักตั้งจิตมั่น (สมาธิ) หายใจออก ว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า

สำเหนียกอยู่ว่า เราจักเปลื้องจิต หายใจออก ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจเข้า




ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิต

มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ (อาตาปี สัมปชาโน สติมา)

กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่

เราไม่กล่าวอานาปานสติแก่ภิกษุผู้เผลอสติ ไม่รู้สึกตัวอยู่

***(ธรรมานุปัสสนา)***

สมัยใด ภิกษุสำเหนียกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจออก

เราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจเข้า

สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนัด หายใจออก

เราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนัด หายใจเข้า

สำเหนียกอยู่ ว่า เราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจออก

เราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลสหายใจเข้า

สำเหนียกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจออก

เราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจเข้า

ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรม

มีความเพียร รู้สึกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่

เห็นการละอภิชฌาและโทมนัสด้วยปัญญาแล้ว ย่อมเป็นผู้วางเฉยได้ดี

*(อานาปานสติสูตร ม.อุ.14/287 - 291/ 167 - 177)*

***สังโยชน์ 10*** (กิเลสอันผูกใจสัตว์, ธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์ หรือผูกกรรมไว้กับผล — fetters; bondage)

ก. ***โอรัมภาคิยสังโยชน์ 5*** (สังโยชน์เบื้องต่ำ เป็นอย่างหยาบ เป็นไปในภพอันต่ำ — lower fetters)

1. *สักกายทิฏฐิ* (ความเห็นว่าเป็นตัวของตน เช่น เห็นรูป เห็นเวทนา เห็นวิญญาณ เป็นตน เป็นต้น — personality-view of individuality)

2. *วิจิกิจฉา* (ความสงสัย, ความลังเล ไม่แน่ใจ — doubt; uncertainty)

3. *สีลัพพตปรามาส* (ความถือมั่นศีลพรต โดยสักว่าทำตามๆ กันไปอย่างงมงาย เห็นว่าจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้เพียงด้วยศีลและวัตร — adherence to rules and rituals)

4. *กามราคะ* (ความกำหนัดในกาม, ความติดใจในกามคุณ — sensual lust)

5. *ปฏิฆะ* (ความกระทบกระทั่งในใจ, ความหงุดหงิดขัดเคือง — repulsion; irritation)

ข. ***อุทธัมภาคิยสังโยชน์ 5*** (สังโยชน์เบื้องสูง เป็นอย่างละเอียด เป็นไปแม้ในภพอันสูง — higher fetters)

6. *รูปราคะ* (ความติดใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน หรือในรูปธรรมอันประณีต, ความปรารถนาในรูปภพ — greed for fine-material existence; attachment to realms of form)

7. *อรูปราคะ* (ความติดใจในอารมณ์แห่งอรูปฌาน หรือในอรูปธรรม, ความปรารถนาในอรูปภพ — greed for immaterial existence; attachment to formless realms)

8. *มานะ* (ความสำคัญตน คือ ถือตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่ — conceit; pride)

9. *อุทธัจจะ* (ความฟุ้งซ่าน — restlessness; distraction)

10. *อวิชชา* (ความไม่รู้จริง, ความหลง — ignorance)

สังโยชน์ 10 ในหมวดนี้ เป็นแนวพระสูตร หรือ สุตตันตนัย แต่ในบาลีแห่งพระสูตรนั้นๆ มีแปลกจากที่นี้เล็กน้อย คือ ข้อ 4 เป็น กามฉันท์ (ความพอใจในกาม — desire) ข้อ 5 เป็น พยาบาท (ความขัดเคือง, ความคิดร้าย — ill will) ใจความเหมือนกัน

*S.V.61; A.V.13; Vbh.377*

*สํ.ม. 19/349/90; องฺ.ทสก. 24/13/18; อภิ.วิ. 35/976-977/509.*

***มรรค 4*** (ทางเข้าถึงความเป็นอริยบุคคล, ญาณที่ทำให้ละสังโยชน์ได้ขาด - the path)

1. *โสดาปัตติมรรค* (มรรคอันให้ถึงกระแสที่นำไปสู่พระนิพพานทีแรก, มรรคอันให้ถึงความเป็นพระโสดาบัน เป็นเหตุละสังโยชน์ได้ 3 คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส - the path of stream-entry)

2. *สกทาคามิมรรค* (มรรคอันให้ถึงความเป็นพระสกทาคามี เป็นเหตุละสังโยชน์ได้ 3 ข้อต้น กับทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลง - the path of once-returning)

3. *อนาคามิมรรค* (มรรคอันให้ถึงความเป็นพระอนาคามี เป็นเหตุละสังโยชน์เบื้องต่ำได้ทั้ง 5 - the path of non-returning)

4. *อรหัตตมรรค* (มรรคอันให้ถึงความเป็นพระอรหันต์ เป็นเหตุละสังโยชน์ได้หมดทั้ง 10 - the path of Arahantship).

Vbh.335.

อภิ.วิ. 35/837/453.

*(พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม พิมพ์ครั้งที่ 12 พ.ศ. 2546)*

***ธรรมนิยาม***

ธรรมนิยาม คือ กฎธรรมชาติเกี่ยวกับความสัมพันธ์และอาการที่เป็นเหตุเป็นผลแก่กันแห่งสิ่งทั้งหลาย (order of the norm; the general law of cause and effect; causality and conditionality) โดยเฉพาะอย่างที่เรียกกันว่า ความเป็นไปตามธรรมดาสามัญ เช่นว่า สิ่งทั้งหลายมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นธรรมดา คนย่อมมีความเกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา ธรรมดาของคนยุคนี้มีอายุขัยประมาณ 80 ปี และมักไม่เกิน 100 ปีเป็นอย่างมาก

ไม่ว่าพระพุทธเจ้าจะอุบัติหรือไม่ก็ตาม ย่อมเป็นธรรมดาของสิ่งทั้งหลาย ที่เป็นสภาพไม่เที่ยง ถูกปัจจัยบีบคั้น และเป็นอนัตตา ดังนี้ เป็นต้น

ความจริง กฎ 4 อย่างแรก คือ อุตุนิยาม พืชนิยาม จิตตนิยาม และกรรมนิยาม รวมลงในกฎข้อที่ 5 คือ ธรรมนิยามทั้งหมด หรือจำแนก ออกไปจากธรรมนิยามนั่นเอง ด้วยธรรมนิยามมีความหมายครอบคลุม กฎธรรมชาติหมดทั้ง 5 ข้อ พระศาสดาได้ทรงค้นพบกฎธรรมชาติที่สูงสุด หรือที่สุดของธรรมชาติ ซึ่งเกี่ยวเนื่องโดยเฉพาะกับมนุษย์ ซึ่งนอกจากจะสามารถรู้เห็นถึงเหตุที่เกิดแห่งทุกข์แล้ว ยังนำไปสู่ความดับทุกข์ด้วยพร้อมกันไป นั่นคือ อริยสัจ 4 (ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) และ ปฏิจจสมุปบาท (หรือที่ เรียกว่า อริยสัจใหญ่ ซึ่งมีสายเกิด คือ สมุทัยและทุกข์ และสายดับ คือ มรรคและนิพพาน) ซึ่งแสดงถึงความเกี่ยวเนื่องกันของเหตุและผล หรือที่ เรียกว่า อิทัปปัจจยตา

ในทวีปต่างๆทั่วโลก ทวีปอเมริกาเหนือ ประชากรมีอายุยืนที่สุด กล่าวคือ บุรุษอายุเฉลี่ย 76 ปี สตรีอายุเฉลี่ย 81 ปี ทวีปอาฟริกาอายุน้อยที่สุด คือ บุรุษอายุเฉลี่ย 61 ปี สตรีอายุเฉลี่ย 65 ปี ในปี 2019

ในแคนาดา บุรุษอายุเฉลี่ย 80 ปี สตรีอายุเฉลี่ย 84 ปี ในปี 2019

*( https://www.statista.com/statistics/274513/life-expectancy-in-north-america/ )*

***อิทัปปัจจยตา***

อิทัปปัจจยตา เป็นหลักการทางพุทธศาสนากล่าวถึงความเกี่ยว เนื่องกันของเหตุและผล เมื่อมีเหตุย่อมมีผล และเมื่อเหตุดับผลก็ดับคือ เมื่อสิ่งนี้มีสิ่งนี้ย่อมมี เพราะความเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มีสิ่งนี้ย่อมไม่มี เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงดับไป

อิทัปปัจจยตา ถือเป็นหัวใจของปฏิจจสมุปบาทเป็นกฎเหนือกฎทั้งปวง เป็นพุทธธรรมอันติมะหรือสัจธรรมความจริงแท้ที่สุดของพุทธศาสนา และเชื่อมโยงคำสอนทั้งปวงของพระพุทธเจ้าว่า ล้วนเป็นไปตามหลักธรรม หรือกฎของอิทัปปัจจยตาทั้งสิ้น หลักอิทัปปัจจยตาซึมซ่านอยู่ในเหตุปัจจัยแห่งการก่อเกิดการดำรง

อยู่ การมีปฏิสัมพันธ์ และเสื่อมสลายของสรรพสิ่งในจักรวาล รวมถึงเป็นวิธีคิดทางทฤษฎีวิทยาศาสตร์ทุกสาขาด้วย ครอบคลุมทั้งปัจจัยส่วนวัตถุ จิตใจ สังคมและอื่นๆทั้งหมด

ส่วน ***ปฏิจจสมุปบาท*** หมายถึง แต่สิ่งมีชีวิตที่มีจิตใจ

อิทัปปัจจยตาในทางพุทธศาสนามักใช้ในการอธิบายในรูปแบบ ปรัชญาใช้อธิบายสิ่งต่างๆแบบเชื่อมโยง เช่น เสาเป็นปัจจัยของหลังคา ถ้าไม่มีเสา หลังคาก็อยู่ไม่ได้ ถ้าไม่มีหลังคา เสาก็ไม่มีประโยชน์ ทั้งเสาและ หลังคาเป็นปัจจัยของกันและกัน คือ ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นมาลอยๆโดดๆโดยไม่มีเหตุผล บางเหตุการณ์ประกอบด้วยหลายเหตุปัจจัย เช่น ร้องให้เพราะเจ็บ เจ็บเพราะหัวแตก หัวแตกเพราะหกล้ม หกล้มเพราะถนนลื่น ถนนลื่น เพราะฝนตก

*(จาก อิทัปปัจยตาของพระธรรมโกศาจารย์ - พุทธทาส อินฺทปญฺโญ พิมพ์ครั้งแรก พุทธศักราช 2516 พุทธทาสภิกขุ พ.ศ. 2449-2536)*

อิทัปปัจจยตา แสดงถึงว่า ทุกสิ่งมีความเกี่ยวเนื่องมีเหตุและ ผลสัมพันธ์กันอยู่ มิใช่ตั้งอยู่หรือเกิดขึ้นมาลอยๆตามลำพัง *(ยกเว้นอยู่สิ่งเดียวได้แก่ นิพพาน ซึ่งเป็นวิสังขาร ปราศจากการปรุงแต่ง ไม่เกิด ไม่ดับ ไม่แปรปรวนเปลี่ยนแปลง)* คือมีการปรุงแต่งเกี่ยวเนื่องแปรปรวนไปตามเหตุที่เปลี่ยนไป ซึ่งจะยังผลให้แปรเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัยนั้นๆด้วย คือ เป็นสังขารธรรม หรือสังขตธรรม คือ เป็นสภาพธรรมที่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง จึงเกิดขึ้นได้ เป็นสังขารธรรม และสภาพธรรมที่มีปัจจัยปรุงแต่งเมื่อเกิดแล้ว ตั้งอยู่ชั่วขณะ แล้วดับไปเป็นสังขตธรรม

***พุทธดำริ กล่าวถึง หลักธรรม 2 อย่าง*** **คือ ปฏิจจสมุปบาท และ นิพพาน *ซึ่งเป็น*สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้** และทรงนำมาสั่งสอนชาวโลกให้รู้ตาม โดยทรงมนสิการ ปฏิจจสมุปบาท ทั้งอนุโลม(คล้อยตาม - สายเกิดทุกข์)และปฏิโลม(ทวนกลับ – สายดับทุกข์ คือ นิพพาน) ในสมัยที่ทรงเสวยวิมุตติสุขหลังการตรัสรู้ และตรัสถึง ***ปฏิจจสมุปบาท*** และ ***นิพพาน*** ดังพระพุทธอุทาน 3 คาถาว่า

(คาถาที่ 1 – คาถาหนึ่งๆ มี 4 วรรค)

*เมื่อใดธรรมทั้งหลายปรากฏ*

*แก่พราหมณ์ผู้มีความเพียรเพ่งอยู่*

*เมื่อนั้นความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป*

*เพราะมารู้จักธรรมว่า เกิดแต่เหตุ*

(คาถาที่ 2)

*เมื่อใดธรรมทั้งหลายปรากฏ*

*แก่พราหมณ์ผู้มีความเพียรเพ่งอยู่*

*เมื่อนั้นความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้น ย่อมสิ้นไป*

*เพราะได้รู้ ความสิ้นไปของปัจจัยทั้งหลาย*

(คาถาที่ 3)

*เมื่อใดธรรมทั้งหลายปรากฏ*

*แก่พราหมณ์ผู้มีความเพียรเพ่งอยู่*

*พราหมณ์นั้นกำจัดมารและเสนาเสียได้*

*ดุจดังดวงอาทิตย์อุทัยขึ้นกำจัดมืด ทำอากาศให้สว่างฉะนั้น.*

## *หลักความจริงที่เป็นกลางตามธรรมชาติ หรือ ธรรมที่เป็นกลาง และทางสายกลาง*

พระพุทธองค์ทรงค้นพบทางสายกลาง คือ มัชฌิมาปฏิปทา และ

ทรงแสดงหลักธรรมที่เป็นกลาง คือ มัชเฌนธรรมเทศนา

***มัชฌิมาปฏิปทา*** ได้แก่ ***มรรคมีองค์ 8*** ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติกลางๆ ไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป ไม่เอียงออกไปข้างโน้น ไม่เอียงออกไปข้างนี้ พอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความมีชีวิตที่ดีงาม

ส่วน ***มัชเฌนธรรมเทศนา*** ก็ได้แก่ หลักธรรมที่เรียกว่า *ปฏิจจสมุปบาท* หรือเรียกเต็มว่า

*อิทัปปัจจยตาปฏิจจสมุปบาท* ซึ่งเป็นหลักธรรมที่แสดงความจริงเป็นกลางๆ ตามเหตุปัจจัย หรือเป็นกลางอยู่ตามสภาวะของมัน ไม่เอาใจใคร ไม่ขึ้นกับใคร ไม่เป็นไปตามความปรารถนาของใครๆ แต่พอดีกับความเป็นจริงที่ว่าสิ่งทั้งหลายนั้นอิงอาศัยซึ่งกันและกัน เป็นไปตามเหตุปัจจัย เหตุปัจจัยทำให้ผลเกิดขึ้น ผลจะเป็นอย่างไรก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยนั้น สิ่งทั้งหลายมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มิใช่ดำรงอยู่โดยลำพังตัวมันเอง อย่างนี้เป็นต้น เรียกว่าเป็นหลักสายกลาง

หลักพระพุทธศาสนานั้นเป็นสายกลางทั้งในทางปฏิบัติ และในทางความคิด มีมัชฌิมาปฏิปทา และมัชเฌนธรรมเทศนา

(ลักษณะแห่งพุทธศาสนา โดย สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ.ปยุตโต สำนักงานพุทธศาสนาแห่งชาติ *01 พ.ย. 2009)*

## *ปฏิจจสมุปบาท โพธิสูตรที่ 1*

[38] ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วอย่างนี้ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคตรัสรู้ใหม่ๆ ประทับอยู่ที่โคนไม้โพธิ์ใกล้ฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ที่ตำบลอุรุเวลา ก็สมัยนั้นแล พระผู้มีพระภาคประทับนั่งเสวยวิมุติสุขด้วยบัลลังก์อันเดียวตลอด 7 วัน ครั้งนั้นแล พอสัปดาห์นั้นล่วงไป พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากสมาธินั้น ได้ทรงมนสิการปฏิจจสมุปบาท อันเป็นอนุโลมด้วยดีตลอดปฐมยามแห่งราตรี ดังนี้ว่า เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ก็มี เพราะสิ่งนี้เกิด สิ่งนี้จึงเกิด คือ เพราะอวิชชาเป็นปัจจัยจึงมีสังขาร เพราะสังขารเป็นปัจจัยจึงมี วิญญาณ เพราะวิญญาณเป็นปัจจัยจึงมีนามรูป เพราะนามรูปเป็นปัจจัยจึงมีสฬายตนะ เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัยจึงมีผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัยจึงมีเวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัยจึงมีตัณหา เพราะตัณหาเป็นปัจจัยจึงมีอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยจึงมีภพ เพราะภพเป็นปัจจัยจึงมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัยจึงมีชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์โทมนัส และ อุปายาส ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ย่อมมีได้ด้วยประการอย่างนี้ ฯ

ลำดับนั้นแล พระผู้มีพระภาคทรงทราบเนื้อความนี้แล้ว ได้ทรง เปล่งอุทานนี้ในเวลานี้ว่า

ในกาลใดแล ธรรมทั้งหลายมาปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีเพียรเพ่งอยู่ ในกาลนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นย่อมสิ้นไป เพราะมารู้แจ้งธรรมพร้อมด้วยเหตุ ฯ

*(ขุ.อุ. 25/38/62)*

นั่นคือ สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้นั้นได้แก่ ปฏิจจสมุปบาท ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์ และนิพพานเมื่อปัจจัยให้เกิดทุกข์ดับลง นั่นคือ วงจรปฏิจจสมุปบาทได้ขาดสบั้นลง

ปฏิจจสมุปบาท เป็นหลักธรรมอีกหมวดหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในรูปของกฎธรรมชาติ หรือหลักความจริงที่มีอยู่โดยธรรมดา ไม่เกี่ยวกับการอุบัติของพระศาสดาทั้งหลาย

พระพุทธพจน์ได้แสดงปฏิจจสมุปบาทในรูปของกฎธรรมชาติว่าดังนี้

*“ตถาคตทั้งหลาย จะอุบัติหรือไม่ก็ตาม ธาตุ (หลัก) นั้นก็ยังคงมีอยู่ เป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยาม คือ หลักอิทัปปัจจยตา ตถาคตตรัสรู้ เข้าถึงหลักนั้นแล้ว จึงบอกแสดงวางเป็นแบบ ตั้งเป็นหลัก เปิดเผย แจกแจง ทำให้เข้าใจง่าย และจึงตรัสว่า “จงดูสิ” “เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขาร ฯลฯ”*

*“ภิกษุทั้งหลาย แท้จริง อริยสาวกผู้ได้เรียนรู้แล้ว ย่อมมีญาณหยั่งรู้ในเรื่องนี้ โดยไม่ต้องเชื่อผู้อื่นว่า เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น”*

*“ภิกษุทั้งหลาย ตถตา (ภาวะที่เป็นอย่างนั้น) อวิตถตา (ภาวะที่ ไม่คลาดเคลื่อนไปได้) อนัญญถตา (ภาวะที่ไม่เป็นอย่างอื่น) คือ หลักอิทัปปัจจยตา ดังกล่าวมานี้แล เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท”*

(ภิกฺขเว ยา ตตฺร ตถตา อวิตถตา อนฺถตา อิทปฺปจฺจยตา อย วุจฺจติ ภิกฺขเว ปฏิจฺจสมุปฺปาโท)

*(สํ.นิ.16/61/30)*

ความสำคัญของปฏิจจสมุปบาท จะเห็นได้จากพระพุทธพจน์ว่า

*“ผู้ใดเห็นปฏิจจสมุปบาท ผู้นั้นย่อมเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นย่อมเห็นปฏิจจสมุปบาท”*

*(ม.มู.12/346/359)*

“ภิกษุทั้งหลาย แท้จริง อริยสาวกผู้ได้เรียนรู้แล้ว ย่อมมีญาณหยั่งรู้ในเรื่องนี้ โดยไม่ต้องเชื่อผู้อื่นว่า เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้ เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น ฯลฯ เมื่อใด อริยสาวกรู้ทั่วถึงความเกิดและความดับของโลกตามที่มันเป็นอย่างนี้ อริยสาวกนี้ เรียกว่าเป็นผู้มีทิฐิสมบูรณ์ ก็ได้ ผู้มีทัศนะสมบูรณ์ ก็ได้ ผู้ลุถึงสัทธรรมนี้ ก็ได้ ว่าผู้ประกอบด้วยเสขญาณ ก็ได้ ผู้ประกอบด้วยเสขวิชชา ก็ได้ ผู้บรรลุกระแสธรรมแล้ว ก็ได้ พระอริยะผู้มีปัญญาชำแรกกิเลส ก็ได้  ผู้อยู่ชิดประตูอมตะก็ได้” สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง รู้จักธรรมเหล่านี้ รู้จักเหตุเกิดแห่งธรรมเหล่านี้ รู้จักความดับแห่งธรรมเหล่านี้ รู้จักทางดำเนินถึงความดับแห่งธรรมเหล่านี้ ฯลฯ

สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นแล จึงยอมรับได้ว่าเป็นสมณะในหมู่สมณะ และยอมรับได้ว่าเป็นพราหมณ์ในหมู่พราหมณ์ และจึงได้ชื่อว่า ได้บรรลุประโยชน์ของความเป็นสมณะ และประโยชน์ของความเป็นพราหมณ์ ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน

*(สํ.นิ.16/184-187/94-96)*

หลักปฏิจจสมุปบาท แปลตามตัวอักษรว่า การประชุมปัจจัยของสิ่งเหล่านี้ หรือ ภาวะที่มีอันนี้ๆ เป็นปัจจัย;

ในอภิธรรม นิยมเรียกว่า ปัจจยาการ แปลว่า อาการที่เป็นปัจจัย (mode of conditionality) เทียบความหมายที่ใช้ในภาษาอังกฤษ; ตถตา = objectivity, อวิตถตา = necessity, อนัญญถตา = invariability, อิทัปปัจจยตา = conditionality, ปฏิจจสมุปบาท = dependent origination

*(จากหนังสือ "พุทธธรรม" ฉบับใหม่ โดยสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ.ปยุตโต - หน้าที่ 143)*

คำว่า ปฏิจจสมุปบาท มาจากศัพท์ว่า ปฏิจจ สํ และ อุปปาท ปฏิจจ หมายถึง เกี่ยวเนื่องกัน สัมพันธ์กัน สํ หมายถึง พร้อมกัน หรือ ด้วยกัน อุปปาท หมายถึง การเกิดขึ้น ชื่อต่างๆของปฏิจจสมุปบาท มีคำอื่นๆ ที่เรียกแทนคำว่า "ปฏิจจสมุปบาท" (คำอันเป็นไวพจน์) ได้อีก คือ 1. ธัมมฐิตตา หรือ ธัมมฐิติ 2. ธัมมนิยามตา หรือ ธัมมนิยาม 3. อิทัปปัจจยตา 4. ตถตา 5. อวิตถตา 6. อนัญญถตา 7. ปัจจยาการ

1. ธัมฐิตตา หรือ ธัมมฐิติ คือ ความดำรงอยู่ตามธรรม หมายถึง ความดำรงอยู่ตามปัจจัย สิ่งที่ดำรงอยู่ตามปัจจัยนั้น ก็คือ อวิชชา สังขาร ฯลฯ ชาติ ชรามรณะ

2. ธัมมนิยามตา หรือ ธัมมนิยาม คือ ความแน่นอนแห่งธรรม หรือความแน่นอนตามธรรม หมายถึง ความแน่นอนแห่งปัจจัยหรือความแน่นอนตามปัจจัย สิ่งที่แน่นอนตามปัจจัยนั้น

3. อิทัปปัจจยตา คือ ความมีสิ่งนี้เป็นปัจจัย หมายถึง เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ก็มีตาม เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้ก็เกิดขึ้นตาม สิ่งที่เมื่อสิ่งนี้มีสิ่งนี้ก็มีตาม ก็คือ อวิชชา สังขาร ฯลฯ ชาติ ชรามรณะ

4. ตถตา คือ ความเป็นเช่นนั้น หมายถึง ความเป็นจริงอย่างนั้น สิ่งที่เป็นจริงอย่างนั้น

5. อวิตถตา คือ ความเป็นไปไม่ได้ที่จะไม่เป็นเช่นนั้น หมายถึง ความเป็นจริงอย่างนั้นไม่ผันแปรไปเป็นความไม่จริง สิ่งที่เป็นจริงโดยไม่ผันแปรนั้น

6. อนัญญถตา คือ ความไม่เป็นอย่างอื่น หมายถึง เป็นอย่างอื่นจากที่เป็นมานี้ไม่ได้ สิ่งที่เป็นอย่างอื่นจากที่เป็นมานี้ไม่ได้

7. ปัจจยาการ คือ อาการตามปัจจัย หมายถึง อาการที่เกิดขึ้นตามปัจจัย

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ คือ ชื่อเรียกปฏิจจสมุปบาท ซึ่งเท่ากับให้ความหมายขยายความของปฏิจจสมุปบาท ชื่อทั้งหมดนี้มีปรากฏอยู่ทั้งในพระสุตตันตปิฎก พระวินัยปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก.

*(จาก สุขที่แท้จริง ที่ 9:48 http://walaiblog.blogspot.com/2012/08/blog-post_7108.html)*

เมื่อทรงตรัสรู้ใหม่ ๆ พระศาสดาทรงเล็งเห็นว่า สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ คือ หลักอิทัปปัจจยตา หลักปฏิจจสมุปบาท และ นิพพาน เป็นของลุ่มลึก  พระองค์ทรงเห็นว่า คงจะเหนื่อยเปล่า เพราะยากที่ใครจะเข้าใจได้

แต่ด้วยพระมหากรุณาธิคุณ พระองค์ตรัสสอนประกาศหลักธรรมนี้ เพื่อช่วยหมู่มวลมนุษย์ให้พ้นทุกข์

สำหรับ ปฏิจจสมุปบาท (ซึ่งเป็นหนึ่งในวิปัสสนาภูมิ) หรือ ที่เรียกกันว่าคือ "อริยสัจใหญ่" นั้น หลวงปู่ดูลย์ อตุโล ชี้แจงว่า มันไม่ใช่ตัวปัญญา แต่เป็นตัวนำให้เกิดปัญญา และท่านกล่าวถึงว่า ตัวเหตุสำคัญ คือ สังขาร (ความปรุงแต่ง หรือแรงกระตุ้น) ซึ่งสืบต่อเนื่องมาจากอวิชชา [ความไม่รู้ ซึ่งความจริง รวมไปถึง ความหลงใหล (โมหะ) ความยึดมั่นในตนเอง (อัตตา)]   ท่านเว่ยหล่าง หรือ ฮุยเหนง สังฆปรินายกองค์ที่ 6 ของ นิกายเซ็น ได้อธิบายถึง อาลยะ และการทำงานของจิต หรือ ปฏิจจสมุปบาท โดยย่อ ซึ่งรับรองโดยหลวงปู่ดูลย์ อตุโล ดังนี้

"*ภาวะที่แท้แห่งจิต* (Essence of Mind) เป็นสิ่งที่ก่อกำเนิดธรรมทั้งหลาย ที่เรียกว่า วิญญาณ [(*3 - วิญญาณ*/Consciousness) วิญญาณคลัง Repository Consciousness หรือ อาลยะ] ในทันทีที่เริ่มวิถีแห่งความคิดนึก (*4 - นามรูป*/Mental Image/ Biased Thought) หรือวิถีแห่งการหาเหตุผล (Reasoning/ Imagination based on 'Self-image') *ภาวะที่แท้แห่งจิต* ก็กลายเข้ารูปเป็นวิญญาณประเภทต่าง ๆ (วิญญาณทาง ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ/Eye Consciousness, Ear Consciousness, etc.) เมื่อวิญญาณซึ่งรับรู้ (Perception) ในอารมณ์ ทั้งหก (*6 – ผัสสะ*/Contact) เกิดขึ้น ก็จะสำเนียกรู้ (*7 - เวทนา*/Feeling) ในวัตถุแห่งอารมณ์ทั้งหกจากทวารทั้งหก (*5 - สฬายตนะ/ อายตนะ 6*/6 Sense Organs) นั้น

ดังนั้น  กิจของธาตุสิบแปด  จึงเนื่องมาจากแรงกระตุ้น  (*2 - สังขาร* /Impulse/Reaction/Impetus) ของ*ภาวะที่แท้แห่งจิต* ไม่ว่าบุคคลนั้นจะปฏิบัติกิจในทางชั่ว (กิเลส/Impurities) (*8 - ตัณหา*/Craving), (*9 - อุปาทาน* /Clinging), (กรรม/Deed/Action/Volition), (*10 - ภพ/Becoming*), (*11 - ชาติ* /Birth) (*12 - ชรา*/ Ripening/Aging, มรณะ/Ceasing/Passing away, ฯลฯ) หรือ ปฏิบัติกิจในทางดี ก็แล้วแต่ว่า *ภาวะที่แท้แห่งจิต*จะอยู่ในอารมณ์เช่นใด

อารมณ์ชั่ว (*1 - อวิชชา*/Ignorance/Delusion: สายเกิด) หรืออารมณ์ดี (วิชชา/ปัญญา/Wisdom: สายดับ) กิจอันชั่ว ก็เป็นลักษณะของสามเนกขน (สามัญชน) กิจอันดีก็เป็นลักษณะของพุทธ เพราะว่ามีความรู้สึกที่เป็นของคู่ประเภท (Duality) ตรงกันข้าม ฝังติดเป็นนิสัยอยู่ใน*ภาวะที่แท้แห่งจิต*."




***ปฏิจจสมุปบาท*** มีองค์ 12: 1. อวิชชา -> 2. สังขาร -> 3. วิญญาณ -> 4. นามรูป -> 5. สฬายตนะ -> 6. ผัสสะ -> 7. เวทนา -> 8. ตัณหา -> 9. อุปาทาน -> 10. ภพ -> 11. ชาติ -> 12. ชรา มรณะ โศก ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสา) ปฏิจจสมุปบาท คือ สภาพที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นเป็นขบวนการที่ทุกข์เกิดขึ้นด้วยอาศัยปัจจัยต่อเนื่องกันมามีองค์ คือ หัวข้อ 12 หัวข้อสืบเนื่องจาก

(1) *อวิชชา* (Ignorance/Delusion) คือ ความที่ไม่รู้แจ้งในความจริงแห่งอริยสัจ 4 ไม่เห็นธรรมชาติที่แท้จริงแห่งพระไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) อันสืบเนื่องจากความยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตน ความหลงใหลหรือโมหะ ห่อหุ้มปิดบังความจริง จะเป็นเหตุให้เกิด

(2) *สังขาร* (Mental Impulse) แรงผลักดันหรือแรงกระตุ้น ที่เป็นไปในแบบที่เข้าข้างตนเอง เพื่อผลประโยชน์ต่อตน ย่อมปรุงแต่ง จิต หรือ

(3) *วิญญาณ* (มโนวิญญาณ วิญญาณคลัง อาลยวิญญาณ Repository Consciousness) ให้โอนเอียง ขาดสภาพปกติที่เป็นกลาง เป็นเหตุให้เกิด

(4) *นามรูป* (นามะรูป นั่นคือ รูปของจิต ไม่ใช่ รูปนาม และไม่ใช่ รูปและนาม) หรือ มโนภาพ (Mental Image) ที่เกิดจากจินตนาการ นั่นคือ ภาพแห่งความคิดที่สร้างขึ้นอย่างลำเอียงเข้าข้างตนเอง (Biased Thought) เพื่อผลประโยชน์แห่งตน (Hidden Agenda) ซึ่งจะสอดแทรกมาใน

(5) *สฬายตนะ* (6 Sense Spheres/Organs) หรือ ทวารทั้ง หก (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) กล่าวคือ ชักใยซ่อนอยู่เบื้องหลังการ ทำงานของประสาทสัมผัสทั้งหก ให้เป็นไปในรูปแบบที่ตนต้องการ เพ้อฝันที่จะให้ตอบสนองความต้องการของตน ผลที่ตามมาก็คือ

(6) *ผัสสะ* (Contact) หรือ การสัมผัสที่ลำเอียงเข้าข้างตนเอง นั่นคือ เห็นอย่างที่ตนอยากเห็น ได้ยินอย่างที่ตนอยากได้ยิน เป็นต้น ไม่เห็นหรือได้ยินตามความเป็นจริง ตลอดรวมไปถึงการได้กลิ่น ลิ้มรส กายสัมผัส และการนึกคิดธรรมารมณ์ ล้วนถูกแปรเปลี่ยนผิดแผกไปจากความเป็นจริง (หรือที่หลวงพ่อพุทธทาสเรียกว่า “ผัสสะโง่”) คือ จิตอัน ประกอบด้วยอัตตา จะสร้างมโนภาพขึ้นมารองรับแทนความเป็นจริง ที่กำลังเผชิญประสบเฉพาะหน้าอยู่ (Creating Imaginary/Virtual Reality to replace the Actual Reality) ทั้งนี้เพื่อให้ตรงตามความประสงค์อย่างที่อยากและต้องการตามความปรารถนาของตน ดังนั้น ผลก็คือ

(7) เวทนา (Feeling) หรือ ความรู้สึกที่ผิดเพี้ยนคลาดเคลื่อน ไปจากความเป็นจริงหรือสวสังเวทนา (คือรู้ซื่อๆ รู้ล้วนๆตามความเป็นจริง โดยปราศจากความคิด) เช่น ที่เขาเย้ากันว่า ถ้าขี้ของคนรักของตนละก็หอม ของคนอื่นๆเหม็นไปหมด หรือ กรณีอื่นที่ว่า แม้จะเห็นภัยที่กำลังคุกคามอยู่ว่า เขากำลังจะโกงเอา แต่จิตก็สร้างภาพพจน์มาปิดบังแทนที่ ให้กลับหลอกตัวเอง ไม่ยอมรับความจริง ฝันหวานคิดแต่เก็งกำไรว่าจะได้ผลประโยชน์อย่างมากมายมหาศาล ดังที่เขาหลอกเอาไว้ ซึ่งย่อมจะนำผลให้ถูกหลอกจนหมดตัว ผลที่ตามมาคือ

(8) *ตัณหา* (Craving) หรือ ความอยาก ปกปิดบังความจริง อยากให้เป็นอย่างใจนึก นำให้เกิด

(9) *อุปาทาน* (Clinging) หรือ ความยึดมั่น ในความคิดที่หลงผิด หรือลักคิดด้วยความโลภ (หรือโกรธ หลง) อยู่นั้น ส่งผลให้เกิด

(10) *ภพ* (Becoming) หรือ ภาวะที่ตนปรุงแต่งสร้างขึ้นมาเป็น กรรมภพ ตามภาพพจน์อย่างที่ได้ฝันหวานคาดหวังไว้ ส่งผลให้เป็น

(11) *ชาติ* (Birth) คือ เกิดมีเกิดเป็นอยู่ในภาพพจน์ที่สร้างขึ้นมานั้น ถลำลึกเข้าไปในความคิดผิดๆที่เข้าข้างตนเอง ส่งผลต่อเนื่องให้เกิด

(12) *ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสา* (Aging/ Ripening, Death/Cessation, Sorrow, Lamentation, Suffering, Grief, Despair) นั่นคือ ความสุกงอมของความคิด และความสลายไปของความคิด ทำให้เศร้าโศกสียใจ เป็นทุกข์ พร่ำเพ้อพิไรรำพันกับความคิดฝันหวานที่พังทลาย วิมานในอากาศพังทลาย หรือฝันสลาย เศร้าสร้อยที่ไม่เป็นไปดั่งคิด พลาดโอกาสไปจากผลกำไรอันงดงามอย่างที่คาดคิดไว้ ซ้ำยังเสียรู้ ถูกโกงอีก แต่ก็ยังไม่เห็นไม่ยอมรับความจริงอยู่นั่นเอง ว่าทำไมไม่เป็นไปอย่างที่วาดภาพไว้ ไม่รู้ไม่เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นเพราะความโง่เขลาเบาปัญญา ตกเป็นทาสของความทยานอยาก ทำให้ไม่ยอมรับฟังคำเตือนจากเพื่อนฝูงว่า จะถูกคนๆนี้หลอกและโกงเอา แม้จะเห็นเค้าแล้วว่า เขากำลังโกงอยู่ ก็ไม่ยอมเห็นความจริง ปฏิเสธความจริงที่เห็นอยู่เฉพาะหน้า ยังหลอกตนเองต่อไปเรื่อยๆ ฝังตนเองไปกับความคิดความฝันลมๆแล้งๆ สุดท้ายก็โดนโกงเสียเงินเสียทองไปมากมาย เกิดความเคียดแค้นที่เสียรู้ คิดแก้เผ็ดแก้แค้นจะต้องฟ้องร้องขึ้นโรงขึ้นศาลเอาเงินคืนกลับมาให้ได้ กระโจนกลับไปเข้าสู่วงจรกระแสความคิดดวงใหม่ ตามอำนาจความโกรธ และความอับอายในความโง่เขลาเสียรู้เป็นพื้นฐาน ด้วยอัตตาตัวตนถูกลูบคมเสียเหลี่ยม ถูกคนอื่นประณามหัวเราะเยาะเอาว่า เตือนแล้วไม่เชื่อ ไม่ยอมรับความจริงว่า ทั้งหมดเป็นเพราะความโง่เขลาเบาปัญญาของตนเอง ปิดหูปิดตาไม่ยอมเห็นความจริง ปล่อยให้ความคิดเข้าข้างตนเองที่เต็มไปด้วยความโลภความอยากครอบงำสติปัญญาเอาไว้ ทำให้ตนตาบอด โศกเศร้า พิไรรำพัน เป็นทุกข์ทรมานแสนสาหัส เพราะความโง่ของตนเอง

*ปฏิจจสมุปบาทมีทั้งสายเกิดและสายดับ*

*โดยความจริงแล้ว ก็คือ การขยายความของอริยสัจ 4 นั่นเอง*

ปฏิจจสมุปบาทสายเกิด คือ สมุทัย (อริยสัจข้อที่ 2) หรือเหตุแห่งทุกข์ ยังผลให้เป็นทุกข์ (อริยสัจข้อแรก)

ปฏิจจสมุปบาทสายดับ คือ มรรค (อริยสัจข้อที่ 4) และ นิโรธ (อริยสัจข้อที่ 3) นั่นเอง

มีองค์ 12 เช่นเดียวกันกับสายเกิด นั่นคือ เมื่อเห็น แจ้งรู้จริงตามความเป็นจริง มีสติ-สัมปชัญญะรู้สึกตัวทั่วพร้อม ประกอบด้วยปัญญาญาณ ความไม่รู้ย่อมหมดไป:

1. อวิชชา ดับ -> 2. สังขาร ดับ -> 3. วิญญาณ ดับ -> 4. นามรูป ดับ -> 5. สฬายตนะ ดับ -> 6. ผัสสะ ดับ -> 7. เวทนา ดับ -> 8. ตัณหา ดับ -> 9. อุปาทาน ดับ -> 10. ภพ ดับ -> 11. ชาติ ดับ -> 12. ชรามรณะ โศก ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสา ดับ

ปฏิจจสมุปบาท เป็นทางสายกลางมัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งปฏิเสธแนวความเชื่อและความคิดในทางสุดโตสงทั้งสอง คือ ตายแล้วเกิดตามแนว*"สัสสตทิฏฐิ"* (Eternalism or Continuous Permanent Soul after

Death) ด้วยอัตตาตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวรไม่รู้จบสิ้น และ ตายแล้วสูญตามแนว *"อุจเฉททิฏฐิ"* (Annihilation or Nothingness of the Soul after Death)  นั่นคือ ตายแล้ว ไม่มีอะไรเหลืออยู่เลย ซึ่งเรียกกันว่า ขาดสูญ ไม่มีผลแห่งกรรมดี กรรมชั่ว ฉะนั้นจึงมีคำกล่าวว่า

"ตายแล้วเกิดก็ผิด ตายแล้วสูญก็ผิด" เพราะ ความเป็นจริงนั้น เป็นเพียงการเกิดและดับไปตามเหตุปัจจัยของขันธ์ 5 ตามผลแห่งกรรม หาได้มีวิญญาณอมตะ(อัตตาตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวร) ด้วยตัววิญญาณเองนั้นก็เกิด-ดับอยู่ตลอดเวลา และ ก็ไม่ใช่ขาดสูญไม่เหลืออะไรทั้งสิ้น ปฏิจจสมุปบาทเป็นธรรมที่เป็นกลาง (มัชเฌนธรรม) ซึ่งปฏิเสธและหลีกเลี่ยงทางสุดโต่งทั้งสอง ได้แก่ กามสุขัลลิกานุโยค การประกอบตนให้เพลิดเพลินในกาม และอัตตกิลมถานุโยค ทรมานตัวให้ลำบากเต็มที่ แต่พระศาสดาทรงสอนให้เดินทางสายกลางคือ มัชฌิมาปฏิปทา (Middle Path, Unbiased Path) โดยปราศจากสัญเจตนา เพื่อให้เห็นความจริงตามความเป็นจริงว่า ธรรมชาติที่แท้จริงนั้นเป็นกลางๆ (มัชเฌนธรรมเทศนา)

นอกจากจะมีการกล่าวสอนถึง "ปฏิจจสมุปบาท" ซึ่งประกอบด้วยองค์ 12 ซึ่งเป็นขบวนการของการก่อให้เกิดทุกข์ ดังกล่าวแล้ว ยังมีการอธิบายถึง  "ปฏิจจสมุปบาท 24" ให้เห็นแนวทางในการเจริญปัญญาเพื่อสลายวงจรกงกรรมกงเกวียนของความคิดที่ก่อให้เกิดทุกข์ ด้วยการเจริญ ***"อินทรีย์ 5"*** *และ* ***"พละ 5"*** (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา)

เมื่อเกิดศรัทธา เชื่อมั่นในการตรัสรู้และพระปัญญาของพระพุทธเจ้า มีความเพียรในการเจริญ ***"ธรรมสมาธิ 5"*** (ปราโมทย์ - ปีติ - ปัสสัทธิ - สุข - สมาธิ) จิตที่แนบแน่นเป็นสมาธิจะมีกำลัง เห็นแจ้งด้วยปัญญาตามความเป็นจริง (***ยถาภูตญาณทัสสนะ***)ต่อสภาวธรรมที่กำลังปรากฏอยู่นั้น เห็นธรรมชาติที่แท้ของสภาวธรรมทั้งปวงว่าเป็น"ไตรลักษณ์" (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ล้วนแปรปรวนเปลี่ยนแปลง ไม่อาจคงสภาพเดิมไว้ได้ ว่างเปล่าไร้ตัวตนหาสาระแก่นสารอะไรไม่ได้ จิตที่มีพลังด้วยสมาธิและประกอบด้วยปัญญาเมื่อเห็นแจ้งต่อความจริงนี้ จะเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด และหลุดพ้น และเกิดญาณผุดขึ้นตามมาให้หยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว ดังที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภได้กล่าวไว้ว่า "เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ญาณย่อมมี" ให้รู้ว่า จิตได้สลัดคืนหรือละสังโยชน์อะไรไปบ้าง ในการละความถือมั่น สลายวงจรแห่งการเกิดทุกข์ และบรรลุนิพพานเป็นที่สุด

### *ปฏิจจสมุปบาท **24***

สรุป โดยย่อ

***ปฏิจจสมุปบาท 12***

*(อวิชชา สังขาร วิญญาณ [มโนวิญญาณ] นามรูป อายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ ชรามรณะโศกะปริเทวะทุกข์โทมนัสอุปายาส)*

|
V

***ศรัทธา***

|
V

***ธรรมสมาธิ 5***

*(ปราโมทย์ - ปีติ - ปัสสัทธิ - สุข - สมาธิ)*

|
V

***ยถาภูตญาณทัสสนะ***

|
V

***จิตเบื่อหน่าย (นิพพิทา)***

|
V

***คลายกำหนัด (วิราคะ)***

|
V

***หลุดพ้น (วิมุตติ)***

|
V

***ขยญาณ*** (เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ญาณย่อมมี - หลวงพ่อเทียน)

|
V

**นิพพาน**

*(พุทธธรรม หน้า 518 - 519 - สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ. ปยุตโต)*

***“อวิชชา”***

อวิชชา นี้องค์ธรรมได้แก่ โมหเจตสิก คือ ปรุงแต่งอยู่ด้วยความหลง หรือความไม่รู้นั่นเอง ในที่นี้หมายเฉพาะไม่รู้ธรรม 8 ประการ อันได้แก่ ไม่รู้อริยสัจ 4 ได้แก่ 1. ทุกข์, 2. สมุทัย, 3. นิโรธ, 4. มรรค, 5. ไม่รู้อดีต, 6. ไม่รู้อนาคต, 7. ไม่รู้ทั้งอดีตและอนาคต, 8. ไม่รู้ปฏิจจสมุปปาทธรรม (นั่นคือ ไม่รู้เท่าทัน “ปัจจุบัน” ว่าเกิดขึ้นมาจากเหตุและผลตามเหตุปัจจัย นั่นคือ ความจริงของปัจจุบันซึ่งแปรปรวนต่อเนื่องกันไปตลอดเวลา มิได้เกิดลอยๆขึ้นมาเองตามลำพังโดดๆ โดยปราศจากเหตุและผล) ดังนั้นความไม่รู้ความจริงในธรรม 8 ประการหรืออวิชชา จึงมิได้ หมายถึงความเป็นคนโง่เบาปัญญาด้วยขาดการศึกษา เพราะคนขาดการศึกษาอาจจะมีภูมิปัญญาชาญฉลาดก็ได้ เมื่อเห็นความจริงในธรรม 8 ประการนี้ และมิใช่ว่าเป็นคนฉลาดปราชญ์เปรื่องอย่างที่สังคมยกย่อง ถึงขนาดเป็นผู้ได้รับรางวัลโนเบลที่สรรเสริญกันว่าเป็นผู้ฉลาดสุดยอด แต่ในสายตาพุทธก็ยังเป็นผู้หลงติดอยู่ในอวิชชา ด้วยยังไม่เห็นความจริงสูงสุดคืออริยสัจ 4 และ ปฏิจจสมุปบาท ยังหลงติดอยู่ในความคิดในอดีตซึ่งผ่านพ้นไปแล้ว และ ยังหลงครุ่นคิดไปในอนาคตซึ่งยังมาไม่ถึง ไม่เห็นความเกิดดับ เหตุและผลในสิ่งที่ปรากฏและกำลังเป็นไปอยู่ต่อหน้าในปัจจุบัน



## *“สังขาร”*

เพราะความไม่รู้ คือ โมหะ หรืออวิชชา นี่เอง เป็นปัจจัย เป็นสิ่งที่อุปการะเกื้อหนุนให้เกิดสังขาร ทำให้เกิดความคิดปรุงแต่งขึ้นตามมา ซึ่งจัดได้เป็นสังขาร 3 คือ อปุญญาภิสังขาร ปุญญาภิสังขาร และ อาเนญชาภิสังขาร

1. *อปุญญาภิสังขาร* จงใจปรุงแต่งให้เป็นบาป องค์ธรรมได้แก่ เจตนาในอกุสลจิต เมื่อเจตนาปรุงแต่งให้เกิดบาปเช่นนี้ เป็นทางที่จะนำไปให้เกิดปฏิสนธิในอบายภูมิ ซึ่งเห็นได้ชัดว่าเป็นด้วยอำนาจแห่งโมหะ คือ อวิชชาโดยตรง

2. *ปุญญาภิสังขาร* จงใจปรุงแต่งให้เป็นบุญองค์ธรรม ได้แก่ เจตนาในมหากุศล 8 และเจตนาในรูปาวจรกุสลจิต เมื่อเจตนาปรุงแต่งให้เกิดกุศลกรรมเช่นนี้ ก็เป็นทางที่จะให้ได้เกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทวดา เป็น รูปพรหม ตามควรแก่กรรมนั้น ๆ เจตนาทำกุศลอย่างนี้ก็นับว่าดีมากอยู่ แต่ว่า ยังดีไม่ถึงที่สุด เพราะว่ายังไม่พ้นทุกข์ จะต้องกลับมาวนเวียนในสังสารวัฏอีก แต่ไม่มีเจตนาปรุงแต่งให้กุศลอันประเสริฐสุด คือ โลกุตตรกุสลอันจะทำให้พ้นทุกข์ได้เด็ดขาด ไม่ต้องกลับมาวนเวียนในสังสารวัฏฏอีก จึง ได้ชื่อว่า ยังมีอวิชชาอยู่ กล่าวอีกนัยหนึ่งว่า เพราะไม่รู้ว่ากุศลอันยิ่งกว่านั้นมีอยู่ จึงเจตนาทำเพียงมหากุศลกรรมและรูปาวจรกุสลกรรมเท่านั้น

3. *อาเนญชาภิสังขาร* จงใจปรุงแต่งให้เป็นบุญชนิดที่ไม่หวั่นไหว คือตั้งอยู่ในอุเบกขาพรหมวิหารได้นานแสนนาน องค์ธรรมได้แก่ เจตนาในอรูปาวจรกุสลจิต 4 เมื่อเจตนาปรุงแต่งให้เกิดกุศลกรรมถึงปานนี้ ก็ส่งผลให้ไปปฏิสนธิเป็นอรูปพรหม เสวยบรมสุขอยู่ช้านานแสนนาน ถึงกระนั้น ก็ได้ชื่อว่า ยังไม่พ้นไปจากอวิชชา

## *“ทุกข์เพราะความคิด (สังขาร)”*

*“สัพเพสังขารา ทุกขา”* - พระพุทธพจน์

ความปรุงแต่งทั้งปวงล้วนเป็นทุกข์ ซึ่งรวมถึงความคิดซึ่งเป็นตัวการสำคัญด้วย ที่คอยปรุงแต่งและทำให้ทุกข์ แต่โดยทั่วไปมักไปให้ความหมายและเน้นหนักกันที่ร่างกายซึ่งเป็นการประชุมของสิ่งปรุงแต่งทางรูปหรือกาย เช่น สังขารร่วงโรย และดับสลายคือตายไปในที่สุด ซึ่งรูปนั้นเห็นได้ง่าย ทำให้มองข้ามจิตหรือนาม ซึ่งละเอียดอ่อนยิ่งนัก ปราศจากรูป ทำให้เห็นได้ยาก อีกทั้งมีการปรุงแต่งด้วยความคิดหรือเจตนา เกิดการแปรปรวนอยู่ตลอดเวลาทุกขณะจิตอย่างรวดเร็วมาก หากไม่เคยฝึกฝนจิต ก็ยากหรือไม่อาจเห็นจิตได้ จึงไม่เห็นและไม่รู้ว่า จิตกำลังถูกปรุงแต่งด้วยความคิด และกำลังติดอยู่ในความคิด ซึ่งทำให้ทุกข์

ดังที่หลวงปู่ดูลย์ อตุโล ได้สรุปอริยสัจแห่งจิตว่า จิตส่งออกนอกแล้วกระเพื่อมหวั่นไหวไปตามอารมณ์ เป็นสมุทัย ผลของจิตที่ส่งออกนอก เป็นทุกข์

(“สังขาร”ในภาษาบาลีมีคสามหมายที่กว้างมาก อาจหมายถึง การปรุงแต่ง ผู้ปรุงแต่ง และ ผู้ถูกปรุงแต่ง – หลวงพ่อพุทธทาส)

*“คนเราทุกข์เพราะความคิด”* - หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

*“คนสมัยนี้เขาเป็นทุกข์เพราะความคิด”* - หลวงปู่ดูลย์ อตุโล

หลวงปู่ดูลย์จึงได้กล่าวสอนอยู่เสมอว่า “อย่าส่งจิตออกนอก” (ด่วยจิตที่ส่งออกนอกก่อให้เกิดความ “ลัก” คิด ซึ่งเป็น “สมุทัย” หรือเหตุแห่งทุกข์ และ ผลอันเกิดจากจิตที่ส่งออกนอก คือ “ทุกข์”)

*“จงหยุดคิดให้ได้”* (คือ หยุดความลักคิดให้ได้ จะห้ามจิตไม่ให้คิดย่อมไม่ได้ เพราะจิตมีหน้าที่คิด แต่สามารถหยุดการ“ลัก”คิดได้ คือเห็นความคิดที่เข้าข้างตนเอง แต่ไม่เข้าไปในความคิด seeing the ‘biased’ thought, but not indulging the thought)

*“คิดเท่าไร ก็ไม่รู้ ต้องหยุดคิดให้ได้จึงรู้ แต่ต้องอาศัยความคิด นั่นแหละจึงรู้”*

*“คิดเท่าไร ก็ไม่รู้”* หลวงพ่อชา สุภัทโท ได้เมตตาสอนไว้เช่นกันว่า แม้จะคิดจนสมองระเบิด ก็ไม่อาจเห็น “อนัตตา” ได้ ต้องเห็นด้วยวิปัสสนาญาณ ด้วยการเห็น“อนัตตา”เป็นหัวใจของพุทธศาสนา อนัตตาเป็นสภาวะที่แท้จริงของสิ่งทั้งปวงหรือธรรมทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิต หรือไม่มีชีวิต (ซึ่งตกอยู่ใน “ไตรลักษณ์” หรือ สามัญญลักษณะ3 ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา) แต่จะคิดให้เข้าใจและรู้เท่าทันความจริงนั้นไม่ได้ “ต้องหยุดคิดให้ได้จึงรู้” การที่ยังครุ่นคิดอยู่ นั่นคือยังติดอยู่ในความ“ลัก”คิด

แต่การที่จะเห็นความคิดได้ต้องอาศัยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จิตมีความตั้งมั่นและกำลังพอ นั่นคือ จิตมีสมาธิพอที่จะรู้เห็น เท่าทันความ(ลัก)คิดที่กำลังเกิดขึ้น-ดับไปได้ทันท่วงที (ซึ่งเรียกกันว่า จิตเป็น “เอโกทิภาวะ” คือจิตตั้งมั่นขึ้นสู่ฌานที่ 2 วิตก วิจารดับไป มีปีติ มีสุข เอกัคคตา สามารถแยกรูป-นามได้) กลับคืนสู่การรู้เห็นซื่อๆด้วย “สัญญา”ล้วนๆ หรือสัญญาบริสุทธิ์ ก่อนที่จะเกิด “สัญเจตนา” หรือเห็นแบบเข้าข้างตนเอง

“แต่ต้องอาศัยความคิด นั่นแหละจึงรู้” เพราะถ้าปราศจากความคิด ก็เสมือนไม่มีอะไรให้เป็นเครื่องสังเกตต่อจิต แม้จะมีสติและสมาธิอยู่ แต่จิตที่ว่างๆราบเรียบอยู่นั้น ไม่มีอะไรมารบกวนจิตหรือกระเพื่อมจิตให้เป็นที่สังเกตระลึกรู้ แต่ที่แท้ความคิดซึ่งเทียบได้กับหนูยังอยู่ เพียงแต่ไม่ออกมาให้เห็น ยังหลบซ่อนแอบอยู่ในรู หรือ

ผลุบ ๆโผล่ ๆให้เห็นเพียงแค่หางหรือเงาลาง ๆของความคิดเท่านั้น ยังไม่ได้ขาดหายไปหรือหนีหายไปไหน เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีสติและความรู้สึกตัว (สัมปชัญญะ) จะเริ่มจับความคิดได้ แต่เมื่อจับได้ มันก็ดับไปชั่วครู่ เดี๋ยวความคิดก็แอบโผล่กลับมาอีก ไล่จับกันเสมือนแมวจับหนู (ดังที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เปรียบเทียบให้ฟังไว้) จนกระทั่งแมวหมดกำลัง เพราะยังเป็นแค่ลูกแมว ไม่แข็งแรงพอ หน้าที่ของเราคือ เลี้ยงหรือขุนแมวให้โตขึ้นเป็นแม่แมว ด้วยการฝึกสติ-ความรู้สึกตัวให้แก่กล้าขึ้นเท่านั้น เมื่อปฏิบัติวิปัสสนามากขึ้น ๆด้วย ศรัทธา วิริยะ และ ปัญญา สติ แก่ตัว มีกำลังเพิ่มพูนมากขึ้น ก่อตัวเป็นสตินทรีย์ และสติพละ ตามลำดับ เสมือนหนึ่งลูกแมวเติบโตขึ้นเป็นแม่แมว สมาธิ ก็เริ่มแก่กล้า มีกำลังมากขึ้น เป็น สมาธินทรีย์ และสมาธิพละ (อินทรีย์ 5 และ พละ 5 ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) ตามลำดับเช่นกัน เป็นแม่แมวที่มีพละกำลัง คล่องตัว ว่องไว ปราดเปรียว พร้อมที่จะทำหน้าที่ของมัน คือตะปบจับฆ่าหนูหรือความคิด

***"วิญญาณ"***

"วิญญาณ" ในปฏิจจสมุปบาท หมายถึง *มโนวิญญาณ* คือ จิตวิญญาณที่ถูกย้อมด้วย "สังขาร" ความคิดปรุงแต่ง เมื่อจิตรู้เท่าทันความคิด ความคิดจะสั้นลง ๆ และเกิดน้อยลง ๆ ไม่ฟุ้งซ่านเหมือนเมื่อก่อน ประดุจว่าสามารถหยุดความคิดได้เป็นครั้งคราวหรือบ่อย ๆ จิตดูสงบราบเรียบ (จิตท่องเที่ยวไปไกล เที่ยวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในร่างกาย/คูหา/ถ้ำนี้ ใครควบคุมจิตนี้ได้ ย่อมพ้นจากบ่วงมาร - ธรรมบท 37) ปลอดจากความคิด ทุกข์ดูจะบางเบาลงหรือลดน้อยลง เพราะขาดความคิดที่คอยก่อหวอด แต่ความคิดไม่ได้หายไปไหนจริง ๆหรอก เพียงแต่หลบซ่อนอยู่ ประดุจหนูที่กลัวแม่แมวหรือสติที่มีกำลังแก่กล้า หลบซ่อนอยู่ในรูหนู ฉะนั้น แต่พอมีเรื่องกังวลใจในเรื่องของตนหรือคนที่ตนรักเข้ามารบกวน ใจ หรือมีความเสียดายรุมเร้าใจอยู่ด้วย (โทมนัส) ความอยากได้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรืออยากพบคนที่รักหรือชอบ (อภิชฌา) จิตจะหมกมุ่นวนเวียนอยู่ในอารมณ์เช่นนั้นไม่วางวาย แต่กลับไม่รู้หรอกว่า กำลังติดอยู่ในความคิดที่คอยหวลกลับมาเป็นพัก ๆไม่หยุดหย่อนวางวาย กล่าวคือ ความหมกมุ่นเร้ารุมใจนั้น ความจริงก็คือ ความคิดที่ยืดเยื้อเรื้อรัง เสมือนหนึ่งหนูคอยออกมาวิ่งเพ่นพ่าน เวียนวน เพราะแมวมัวแต่หลับในและฝันหวานอยู่ในจินตนาการ (Imagination) หรือนามรูป (mental Image) นั่นเอง เมื่อความคิดหรือหนูคอยออกมาเพ่นพ่านคอยกระเพื่อมจิตอยู่ ย่อมเป็นที่สังเกตได้ง่ายแก่สติ-ความรู้สึกตัวที่สมบูรณ์ด้วยพลัง (สติพละ) ประดุจแม่แมว ย่อมตะปบจับฆ่าหนูหรือความคิดไว้ได้ หนูถูกจับได้คาหนังคาเขา ขณะที่กำลังออกมาวิ่งเพ่นพ่านทำความเสียหายอยู่นั้น หนูถูกแม่แมวตะปบ ช็อคตาย ความคิดขาดสะบั้นลง ไม่มีตัวก่อหวอดสร้างปัญหาให้เกิดทุกข์ ได้ อีกต่อไป ทำให้กลับรู้ถึงสภาพที่แท้ของจิตที่ปราศจากความ"ลัก"คิดเยี่ยง นั้น

พระศาสดาจึงพร่ำสอนให้ฝึก “สติ-ความรู้สึกตัว ด้วยความเพียรเพ่งเผากิเลส (อาตาปี สัมปชาโน สติมา) เพื่อกำจัด อภิชฌา (ความอยากได้) และโทมนัส (ความไม่อยากได้) ซึ่งเกิดที่ กาย(รูป) เวทนา จิต (วิญญาณ) และ ธรรม(สังขาร) ซึ่งเป็นนิวาส หรือที่อยู่ทั้ง 4 ของชีวิต หรือขันธ์ 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ซึ่ง สติ-ความรู้สึกตัว ก็คือ สัญญาบริสุทธิ์ นั่นเองที่จะคอยจับความคิดได้ทัน ไม่ให้หลงไปในความคิด ไม่”อิน” (indulge) ไปกับความคิด ทำให้อยากได้ ไม่อยากได้ ซึ่งก่อให้เกิดทุกข์

จิตจึงหลุดพ้นจากต้นเหตุแห่งทุกข์ นั่นคือ “ต้องหยุดคิดให้ได้จึงรู้”

ความคิดจึงเปรียบเสมือนเครื่องกีดขวาง (Hurdle) ที่นักวิ่งข้ามเครื่องกีดขวางจะต้องคอยสังเกตเห็นและวิ่งข้ามพ้นให้ได้ เพราะความคิดเกิด-ดับ ตลอดเวลา เสมือน Hurdle ที่ผลุบๆโผล่ๆขึ้นมารบกวนจิต หากปราศจากหนูหรือความคิด ไม่มีอะไรมารบกวนสะกิดใจสะเทือนจิตให้จิตกระเพื่อมหวั่นไหว ย่อมปราศจากความแปรปรวนของสภาวธรรมให้เป็นเครื่องสังเกตแก่จิตให้ระลึกรู้ ด้วยตัวจิตเองมีธรรมชาติที่ปราศจากรูปร่างหน้าตา แต่เมื่อความคิดเข้ามารุมเร้าก่อกวนปรุงแต่งจิต เกิดการแปรปรวนของสภาวธรรมให้จิตระลึกรู้ สัมมาสติและสัมมาสมาธิ (ที่เกิดจากอาตาปี สัมปชาโน สติมา) จับความคิดหรืออาการเคลื่อนไหวของจิตได้ทันท่วงที จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็น “มรรค” (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล) หรือ “รู้สึกใจ ตื่นใจ” (หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ) ตัดต้นตอต้นเหตุที่ก่อเรื่องเดือดร้อนให้เป็นทุกข์ ให้หมดสิ้นไป นำให้เกิดผลที่จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็น”นิโรธ” นั่นเอง หลวงปู่ดูลย์จึงได้เน้นสอนไว้ว่า “แต่ต้องอาศัยความคิด นั่นแหละ จึงรู้”

จิตที่ฝึกฝนมาดีในสติ-ความรู้สึกตัว เป็นจิตที่ตั้งมั่นในสมาธิดี จะเกิดฉุกคิดเฉลียวใจระลึกรู้ในความคิดและสภาวธรรมที่แปลกปลอมเข้ามาในจิตขึ้นมาได้เอง โดยเฉพาะเวลาที่จิตหมกมุ่นยึดเยื้ออยู่ในความอยาก หรือหมกมุ่นกังวลรุมเร่าร้อนรนใจนั้น สติพละร่วมผนึกกำลังกับสมาธิพละ เป็นสัมมาสมาธิ ตัดความคิดที่รุมเร้ายึดเยื้อเรื้อรังอยู่นั้นโดยฉับพลัน ประดุจ แม่แมวที่ขุนจนกำยำแล้ว พร้อมด้วยความตื่นตัวมีสติระลึกรู้ ตะปบหนูที่กำลังออกมาวิ่งเพ่นพ่านกัดข้าวของเสียหาย และเถลไถลอยู่ห่างไกลรูเข้ารังของมัน หนูวิ่งหนีกลับรังเข้าหารูที่ห่างไกลโพ้นนั้นไม่ทัน ถูกตะปบตายคาสนามหรือช็อคตายอยู่นอกรังขณะที่กำลังเพ่นพ่านอยู่นั้น นั่นคือ สัมมาสติและสัมมาสมาธิ ตัดความคิดขาด ต่อกลับไม่ติด ไม่เกิดการกระทบหรือผัสสะระหว่างความคิดกับจิตขาดจากกัน มโนวิญญาณขาด หยุดหมกมุ่น หยุดคิด หายโง่ขึ้นมาทันที จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง อยู่เหนือความคิด จะบังคับจิตให้กลับไปคิดอีกก็ ไม่ได้ เพราะฉลาดด้วยปัญญาเสียแล้วและรู้แล้วว่า ที่เคยเสียดายอยากได้หรือเคยกังวลใจไม่อยากได้อยู่นั้น ก็คือเจ้าตัววายร้ายหรือความ“ลัก”คิดที่แอบแฝงซ่อนรูปมานั่นเอง คอยก่อกวนให้วุ่นวายใจอยู่ไม่วางวาย ซึ่งแต่เดิมโง่อยู่ เพราะไม่เห็น ไม่รู้ จนกระทั่งสัมมาสติและสัมมาสมาธิตามมาทันและตัดความ(ลัก)คิดได้ โดยเด็ดขาดอย่างสิ้นเชิง นั่นคือ “คิดเท่าไร ก็ไม่รู้ ต้องหยุดคิดให้ได้จึงรู้”

***“นามรูป”***

นามรูป ในปฏิจจสมุปบาท หมายจำเพาะว่าคือ นามรูป (อ่านว่า “นามะรูป” ไม่ใช่ รูปนาม – รูปปะนาม หรือ รูปและนาม) หมายถึง รูปของจิต คือมโนภาพ (Mental Image หรือ self-image hologram) ที่แฝงไว้ด้วยอัตตาตัวตน หรือ รูปของนาม (นาม ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) หรือ รูปที่เกิดจากจินตนาการ (Imagination) นั่นคือ รูปหรือภาพของความคิดที่สร้างขึ้นอย่างลำเอียงแบบเข้าข้างตนเอง (Biased Thought) เพื่อหวังผลประโยชน์ใส่ตน (Hidden Agenda) ซึ่งจะสอดแทรกมากับความคิด เข้ามาย้อมปรุงแต่งจิตให้เป็นไปด้วยความโลภ ความโกรธ และความหลง (ซึ่งไม่ใช่ธรรมชาติที่แท้ของจิต แต่แอบแฝงซ่อนเร้นเข้ามากับความ “ลัก”คิด) ย้อมจิตให้เกิดเจตนาที่เข้าข้างตนเอง ผลก็คือการก่อ“กรรม” ด้วยการกระทำกรรมทางกาย วาจา ใจ

ส่วนพระอรหันต์ท่านกระทำทางกาย วาจา ใจ ด้วย“กิริยา” ซึ่งเป็นการกระทำที่ไม่หวังผลตอบแทน ไม่ก่อกรรมเพื่อหวังผล เพราะท่านปราศจากการแสวงหาผลประโยชน์แอบแฝง (No ‘Hidden Agenda’) กระทำสิ่งต่างๆที่พึงกระทำด้วยความคิดที่เป็นกลาง (Unbiased Thought) จึงไม่มี “นามรูป” แอบแฝงไว้ด้วยอัตตาตัวตน นั่นคือ ท่านคิดโดยปราศจากมโนภาพแห่ง ความเป็นอัตตาตัวตน (No Mental Image หรือ self-image hologram) เพราะท่านได้ตัดวงจรของปฏิจจสมุปบาทขาดไปแล้ว ดังนั้นการกระทำของท่านจึง“ไม่เป็นอะไรกับอะไร” *(หลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ)*

การที่มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐกว่าสัตว์ทั้งหลาย เพราะสามารถฝึกตนเองให้เห็นความคิดของตนเองได้นั่นเอง คือสามารถเห็นจิตใจของตนได้ เห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งจึงสามารถดับทุกข์ได้ จากการฝึกให้รู้เท่าทันความคิดของตนและปล่อยวางความคิด วางอัตตาตัวตนได้นี้เอง จึงหมดทุกข์ ดังนั้นจึงมีพุทธภาษิตว่า

“มนุษย์ผู้ฝึกตนแล้วประเสริฐ” และ มนุษย์สามารถฝึกพัฒนาจิตของตนเองให้ประเสริฐและพ้นจากทุกข์ได้ตามแนวทางที่พระพุทธองค์ได้ทรงสั่งสอนวางรากฐานไว้ให้ พระองค์จึงทรงได้รับการยกย่องว่า เป็นสารถีฝึกบุรุษที่ฝึกได้ ไม่มีใครยิ่งไปกว่า เป็น ศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ปุถุชนคนเราโดยทั่วไปทั้งที่ไม่ได้มีคุณวิเศษแต่มักกลับทำตัวเป็นผู้วิเศษ ประดุจดั่งมีหูทิพย์ตาทิพย์กัน คือชอบไปเที่ยวสอดรู้สอดเห็นความคิดของคนอื่นว่า เขากำลังนินทาว่าร้ายเราว่าอย่างไร เลยทำให้ยิ่งเป็นทุกข์ เพราะส่งจิตออกนอกอย่างที่หลวงปู่ดูลย์ท่านกล่าวว่า คือ สมุทัย ไม่รู้ตัวว่าตนกำลังติดอยู่ในความคิด

ในกรณีอื่นๆ เราก็สามารถดูจาก***นาม*** (Name or Nama) ให้เห็นและ รู้รูปได้ เช่น เราถามนักมวยคนหนึ่งว่าคุณฝึกมาจากค่ายไหน ลองบอกมาซิ เขาก็ออกไปรำเพลงมวยโชว์ฟอร์ม (Form คือรูป) ให้เราทราบว่าเขาเคยฝึกเรียนมาจากค่ายสำนักนั้นๆ ทั้งๆ ที่เขาเพียงออกไปวาดท่าแสดงรำมวยอยู่กลางอากาศ ซึ่งปราศจากตัวตน

ให้จับต้องได้แม้แต่น้อย แต่ด้วยลักษณะอาการที่เขาร่ายรำ ทำให้เราเห็นเป็น “นามรูป” (ไม่ใช่ รูปนาม, เพราะลำพังกายรูป เราบอกไม่ได้ นอกจากว่าเขาติดป้ายชื่อค่ายของเขาไว้) ที่ผ่านมาทางอายตนะ ตา จักขุวิญญาณ แปลให้ทราบด้วยสัญญาว่า เขาฝึกมาจากค่ายไหน เป็นต้น

ถ้าเป็นสัญญาบริสุทธิ์ เรื่องก็คงจบแค่นั้น แต่ที่เป็นปัญหา เพราะดันไปเกิด *“สัญเจตนา”* (Biased Perception หรือ I-tag) จำหมายได้ว่า ฟอร์มนี้สไตล์นี้เป็นของค่ายคู่อริ เลยไม่ยอมรับเด็กคนนั้นไว้เข้าค่ายของตน ทั้งที่เขาชกเก่งมาก ด้วยสัญเจตนาพาให้หลงไป เห็นรำลึกอย่างยึดมั่น โอนเอียงอยู่กับความเจ็บช้ำในความหลังของตนเอง ถูกสังขารหรือเจตสิก ความคิดปรุงแต่งไปเรียบร้อยแล้ว ขาดปัญญาโง่เขลาไปเพราะถูกบดบังด้วยโทสะ เลยพลาดเสียนักมวยคนเก่งไป เยี่ยงนี้คือการหลอกลวงของ นามรูป ทำให้โกรธ (หรือโลภ และหลงงมงาย เป็นต้น)

การปฏิบัติธรรมด้วยวิปัสสนากรรมฐาน จะทำให้รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง ก้าวล่วงพ้นสมมติบัญญัติซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งรูปและนาม ปล่อยวางรูป-นาม สมมติบัญญัติ สามารถเห็นปรมัตถสัจจะ คือ ความจริงแท้ในสิ่งหรือธรรมทั้งปวง ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และปราศจากตัวตนหรืออนัตตา จิตย่อมเบื่อหน่าย คลายกำหนัด และหลุดพ้น ว่างจากทุกข์

สมมติบัญญัติ และ ปรมัตถสัจจะ

พระพุทธองค์ตรัสตอบนายจิตตะควาญช้าง ซึ่งถามว่า

ถ้าเช่นนั้น ใครเล่าเป็นผู้รู้ ผู้บรรลุธรรม ว่า

*“ดูก่อน จิตตะ ถ้อยคำว่า อัตตา เหล่านี้ เป็นพียงโลกสมัญญา (ชื่อทางโลก) โลกนิรุติ (คำพูดภาษาของโลก) โลกโวหาร (สำนวน โวหารทางโลก) และโลกบัญญัติ (บัญญัติทางโลก) ซึ่งตถาคตพูดด้วยถ้อยคำเหล่านั้น แต่มิได้ยึดถือ”*

*(โปฏฐปาทสูตร - ที.สี. 9/309/280)*

นั่นคือ พระองค์ทรงชี้ให้เห็นว่าเป็นเพียงสมมติบัญญัติ ที่พระองค์ก็ทรงเรียกตามชาวโลก เพื่อการสื่อความหมาย แต่หาได้ยึดถือจับฉวยเอาไม่ นั่นคือพระองค์ไม่ทรงขวางโลก (แต่โลกเท่านั้นจะกลับเป็นฝ่ายขวางพระองค์) ทรงชี้ให้เห็นความแตกต่างระหว่างสมมติบัญญัติกับปรมัตถสัจจะ การเน้นความแตกต่างของสมมติบัญญัติต่างๆ (ซึ่งเป็นรากฐานของโลกธรรม 8 คือ ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ สุข ทุกข์ สรรเสริญ นินทา) จากปรมัตถสัจจะเป็นเอกลักษณ์หนึ่งของพระพุทธศาสนา เพราะ สมมติบัญญัติที่กำลังสัมผัสอยู่นั้นเป็นรากฐานของความยึดมั่นถือมั่น ให้เป็นทุกข์

หลวงพ่อชา สุภัทโท ได้เมตตาปรารภคำสอนที่สรุปไว้อย่างลัดสั้น ถึงแก่นของพระพุทธศาสนาให้แก่ท่านผู้หนึ่ง ซึ่งขอร้องให้ท่านสรุปคำสอนลงโดยย่อ ด้วยการถามบุคคลคนนั้นว่า บอกท่านได้ไหมว่า ไม้ที่ท่านถืออยู่ในมือนั้น สั้นหรือยาว บุคคลผู้นั้นตอบว่า บอกไม่ได้ เพราะไม่มีอะไรให้เทียบ ท่านจึงสรุปให้ฟังว่า คนเราทุกข์ เพราะการเปรียบเทียบกันด้วยสมมติบัญญัติ ว่าเป็น "ไม้สั้น" หรือ "ไม้ยาว" มีมานะทิฏฐิว่า ไม้ของฉันยาวกว่า หรือ เกิดความต่ำต้อยว่าไม้ของฉันสั้นกว่า กล่าวคือ หลงติดยึดมั่นในสมมติบัญญัติ ในรูป-นาม ทั้งที่โดยความจริงในปรมัตถสัจจะนั้น ไม่มีไม้สั้นหรือไม้ยาว นั่นคือ เหนือสมมติบัญญัติ เหนือรูป-นาม ในขณะเดียวกัน เพื่อป้องกันการเข้าใจผิดว่า ถ้าเช่นนั้น ก็อยู่เฉยๆเสียดีกว่าที่จะไปติดในสมมติบัญญัติให้เป็นทุกข์

หลวงพ่อชาได้มีเมตตา สอนเพิ่มเติมอีกว่า ทุกคนมีหน้าที่ ที่จะทำสัจธรรม หรือปรมัตถสัจจะให้แจ้ง แต่จะไปเร่งให้มันเห็นนั้นไม่ได้ มันจะเกิดของมันเองเมื่อมันพร้อม แต่ทุกคนมีหน้าที่เสมือนคนสวนปลูกต้นมะม่วง จะไปเร่งให้มันออกลูกนั้นไม่ ได้ แต่จะต้องรู้จักปลูกให้ถูกทิศทางให้ได้แดด คอยพรวนดินรดน้ำใส่ปุ๋ยเป็นประจำ แล้วต้นมะม่วงก็จะเติบโตออกดอก มีลูกติดโตเป็นผลมะม่วง ให้รับประทานสมใจ กล่าวคือ ต้องคอยมีวิริยะ อุตสาหะ มีอิทธิบาท 4 ทำความเพียรไปเรื่อยจนกว่าจะเห็นผล โดยไม่หยุดยั้ง พระพุทธศาสนามิได้สอนให้งอมืองอเท้า ไม่ให้ทำอะไร ปล่อยวางไปหมด หลวงพ่อชาท่านกล่าวถึงพระรูปหนึ่งที่ปล่อยหลังคากุฏิของตนรั่ว ไม่ซ่อมแซม หลวงพ่อชาถามได้ความว่า พระรูปนั้นกำลังฝึกความวางเฉย อ้างว่าทำตามที่หลวงพ่อชาสอนให้วางเฉย หลวงพ่อชาจึงได้ตักเตือนว่า เข้าใจผิดแล้ว เพราะนั่นคือ "ความวางเฉยของควาย" ไม่ได้เกิดปัญญาอะไร ขึ้นเลย (เพราะปราศจากโยนิโสมนสิการ ไม่ได้ใคร่ครวญตามความจริง ด้วยปัญญาอันชอบ)

การที่คนเราติดสมมติบัญญัติในโลกธรรมนี้ ทำให้คนเราเกิดสภาวะที่เรียกว่า "รวยไม่พอ" หรือที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวว่า "โลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ" จึงเป็นทุกข์ แต่หากมี "สันโดษ" รู้จักพอตามความสามารถที่หาทรัพย์สินมาได้ด้วยสุจริต รู้จักพอตามสถานะฐานะความสามารถของตน ไม่ใช่คอยมุ่งหวังในฐานะสถานะ ตำแหน่งที่พ้นวิสัยของตน และรู้จักพอใจในทรัพย์สมบัติที่ตนได้รับตกทอดมา ไม่ไปเที่ยวฉ้อฉลช่วงชิงหรืออิจฉาญาติมิตรรอบข้างในส่วนที่ไม่ใช่ของตน เป็นต้น ซึ่งหากขาดความ สันโดษแล้ว จะเป็นปัญหาก่อให้เกิดทุกข์ ดังนั้นสันโดษจึงไม่ใช่ให้งอมืองอเท้า ไม่ทำอะไรเลย แต่ต้องขวนขวายเต็มสติกำลังความสามารถ แล้วพึงพอใจในสิ่งที่ได้รับผลมานั้น

พุทธศาสนาไม่ได้ห้ามไม่ให้รวยหรือห้ามไม่ให้มีฐานะดี ยกเว้น สมณสงฆ์ซึ่งทรงห้ามการสะสมด้วยพระวินัยอยู่แล้ว จุดสำคัญอยู่ตรงที่ว่า ทรัพย์สมบัติไม่ได้เป็นตัวห้ามหรือปิดกั้นจากการรู้แจ้งในธรรม *แต่ความยึดมั่นถือมั่นหวงแหนในทรัพย์สมบัตินั่นแหละที่เป็นประตูกั้นทางไปพระนิพพาน เพราะนั่นคือยึดมั่นว่าเป็นอัตตา ว่าเป็นของของตน*

ท่าน อ.สุเมโธ (พระสุเมธาจารย์) ได้กล่าวสรุปให้ข้อคิดไว้ว่า ทางไปพระนิพพานนั้นจะพกอะไรติดตัวไปด้วยไม่ได้ แม้แต่เส้นผมสักเส้นเดียว (ด้วยเป็นอัตตาตัวตน) เนื่องจากนิพพานเป็นอนัตตา ทุกคนล้วนมีหน้าที่ของตนที่จะต้องกระทำและรับผิดชอบ ดังนั้น ผู้ที่ปฏิบัติธรรมมุ่งสู่พระนิพพาน พึงทำความเข้าใจให้ดี

หลวงพ่อพุธ ฐานิโย ท่านกรุณาให้ข้อคิดเตือนสติไว้ว่า ผู้ปฏิบัติภาวนา หากปฏิบัติไปแล้ว ภรรยาเลิกหุงหาอาหารให้สามีเยี่ยงเคย หรือสามีเลิกทำการงานมาจุนเจือครอบครัว ขอให้รู้ว่า ไม่ถูกทางเสียแล้ว ให้พิจารณาแก้ไขให้ถูกต้อง หรือที่หลวงพ่อเทียนกล่าวอยู่เสมอว่า การปฏิบัติธรรมก็คือ การทำหน้าที่ของตนให้ถูกต้องและดีที่สุด จุดมุ่งหมายสูงสุดหรือความปรารถนาของชาวพุทธทุกท่านและทุกนิกายคือพระนิพพาน ดังนั้นการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น พึงทำความเข้าใจว่า ไม่ควรสร้างความอยากบรรลุนิพพาน ทั้งในชาติ นี้หรือชาติหน้า เพราะความอยากจะกลับเป็นกิเลส กามฉันท์ และจะเป็น อุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมไม่ให้บรรลุธรรม แต่ในขณะเดียวกันพึงมีฉันทะปณิธานตั้งใจมั่นในการปฏิบัติธรรม โดยมีพระนิพพานเป็นเป้าหมาย มิฉะนั้นการปฏิบัติธรรมอาจเป็นเพียงการกระทำตามรูปแบบโดยไร้จุดมุ่งหมาย ทำนองปฏิบัติขอไปที หรือทำไปเพื่ออวดกันว่า นั่งได้นานเท่านั้นเท่านี้ชั่วโมง เป็นต้น พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ก็ด้วยทรงตั้งปณิธานถึงกับทรงตั้งสัจจะ ปฏิญาณในคืนวันเพ็ญเดือนหกแห่งการตรัสรู้ว่าจะไม่ลุกจากที่นั้น แม้เลือดในกายจะเหือดแห้ง จนกว่าจะทรงบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ (ท่านผู้รู้กล่าวว่า เป็นเพราะพระองค์ทรงเริ่มเห็นกระแสจิตกระแสความคิด เริ่มสัมผัสถึงการทวนกระแสความคิด ทรงเริ่มเห็นต้นสายของความคิด ดั่งถาดที่ลอยทวนน้ำ) แต่พึงรู้กำลังของตนด้วยว่ามีมากพอเพียงไหม ไม่ใช่เที่ยวอธิษฐานตั้งสัจจะปฏิญาณไปเรื่อยๆ จะกลายเป็นการกล่าววาจาสัจอย่างพล่อยๆไป หากไม่สำเร็จผลตามนั้น สำหรับท่านที่คิดแต่เพียงว่า อยากไปนิพพานในชาติหน้านั้น หลวงพ่อเทียนแนะให้ว่า ให้รีบไปตายเสีย จะได้บรรลุนิพพานไวๆ แต่ก็ปรากฏว่า ไม่มีใครอยากตายสักคน ความสำคัญจึงอยู่ที่ปัจจุบัน ที่นี่และเดี๋ยวนี้ ซึ่งเป็นความประสงค์ของพระพุทธองค์ที่ทรงหวังให้ปุถุชนได้รู้ธรรมเห็นธรรมในปัจจุบัน จะได้ไม่ต้องทุกข์ ไม่ต้องไปเกิดอีกต่อไป เพราะการเกิดทุกคราวเป็นทุกข์ร่ำไป



***อริยสัจ 4 แห่งจิต***

หลวงปู่ดูลย์ อตุโลได้อธิบายเรื่องที่เราคิดว่ายาก ให้เป็นของง่าย อาทิ ท่านอธิบาย อริยสัจ 4 ไว้อย่างตรงไปตรงมาว่า

| | |
|---|---|
| *จิตที่ส่งออกนอก* | *เป็น สมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์)* |
| *ผลอันเกิดจากจิตที่ส่งออกนอก* | *เป็น ทุกข์ (ผล คือ ทุกข์)* |
| *จิตเห็นจิต* | *เป็น มรรค (เหตุ คือ ทางดับทุกข์)* |
| *ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิต* | *เป็น นิโรธ (ผล คือ การดับทุกข์)* |

ท่านชี้ให้เห็นว่า เป็นเพราะจิตส่ายแส่ออกนอกกายและจิตไปในความคิดนี้เอง ทำให้เราไปยึดติดอยู่ในความคิด เป็นต้นเหตุให้เกิดทุกข์ หรือ สมุทัย นำไปสู่ผลคือ ทุกข์ แต่เมื่อจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง นั่นคือ มีสติ เห็น จิตว่า กำลังคิดอะไรอยู่หรือกำลังสั่งกายให้พูดหรือทำอะไรอยู่ตลอดเวลา นั่นคือ มรรค หรือทางดับทุกข์ เป็นเหตุให้นำไปสู่ผล คือการดับทุกข์ หรือ นิโรธ เมื่อเข้าใจเช่นนี้จะทำให้ง่ายในการเข้าใจหลักธรรมและอริยสัจ 4 และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้สะดวก โดยการเฝ้าดูจิต ดูความคิด กล่าวคือ เป็นการฝึกสติ และความรู้สึกตัว ให้คอยสอดส่อง ดูจิตอยู่ตลอดเวลานั่นเอง ไม่ให้จิตไหลไปตามความคิด เข้าไป "อิน" (indulge) หรือ เสวยอยู่ในความคิด (indulging the thought) โดยธรรมชาติ ความคิดจะมีพลังหรืออำนาจที่คอยแอบแฝงซ่อนเร้นมาด้วย คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นแรงกระตุ้น ปรุงแต่ง ครอบงำความคิดที่ขาดสติ หรือที่เรียกว่า "ลักคิด"

จิตส่งออกนอกเพื่อตอบสนองอารมณ์อันสืบเนื่องมาจากอายตนะภายนอก 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ที่สัมผัสผ่านระบบประสาทหรืออายตนะภายใน 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ การกระทบกันหรือ "ผัสสะ" กระตุ้นให้จิตยกขึ้นจากวิญญาณคลังหรืออาลยวิญญาณ เกิดเป็นจักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ สุดแล้วแต่ว่าเกิดผัสสะกระทบทางประสาทหรือทวารใดหนึ่งนั้นๆ จิตวิญญาณเกิดการรู้สึกรับทราบหรือ "เวทนา" ในความเย็นร้อน อ่อนแข็ง ตึงหย่อน เกิดความหมายรู้จำได้ หรือ "สัญญา" หรือ "รู้ซื่อๆ" ตามสภาพความเป็นจริง

หากปราศจากสติ-สัมปชัญญะ(ความรู้สึกตัว) จิตก็จะรับรู้ ไปตามความเคยชินหรือหลงเข้าข้างตนเองหรือ "สัญเจตนา" รู้เห็นไม่เท่าทันตามสภาพความเป็นจริงในธรรมชาตินั้นๆ ทำให้จิตหวั่นไหวเกิดความทะยานอยาก หรือ "ตัณหา" สอดแทรกเข้ามาในความคิดที่เกิดตามมาเกิด ความต้องการอยากได้ไว้ครอบครอง หรือ "วิตก" จึงเป็นความ"ลัก"คิด (biased thought) คือคิดเข้าข้างตนเอง ไม่ใช่ความคิดบริสุทธิ์

(unbiased thought) เนื่องด้วยแฝงไว้ซึ่งความโลภ ความโกรธ ความหลง หากยังล่วงเลยต่อไปอีก จิตจะถูกครอบไว้ด้วยความ"ลัก"คิดเยี่ยงนั้นอยู่ตลอดเวลา หรือ "วิจาร" ต้องพยายามขวนขวายให้ได้มาในสิ่งที่มากระทบสัมผัสนั้นๆ ทำให้เกิดทุกข์เป็นผลตามมา โดยเฉพาะเมื่อไม่ได้สมดั่งใจหวัง หรือ อาจเป็นสุขอยู่ชั่วครั้งคราวในสิ่งที่ใฝ่หามาได้นั้น

ต่อเมื่อจิตมีสติเห็นและจับความคิดขณะที่กำลังเกิดขึ้นได้ทัน ความ"ลัก"คิดตามอำนาจความโลภ ความโกรธ ความหลง จะขาดสะบั้น ยุติลง นั่นคือ หยุดความคิดซึ่งเป็นการไหวกะเพื่อมหรือการเคลื่อนไหวของจิตไว้ได้ แต่ต้องอาศัยการเห็นความคิดที่กำลังเกิดขึ้นด้วยการมีสติและความรู้สึกตัว นั่นคือ รู้เท่าทันขณะที่จิตเริ่มส่งออกนอก จิตจะเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง จะเห็นธาตุแท้ของจิตว่าเป็นความว่าง ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งเป็นรากฐานมูลเหตุแห่งทุกข์

คนเราเวลาติดอยู่ในความคิด แล้วทุกข์ มักเป็นเพราะไม่รู้ตัวหรือไม่เห็นว่า กำลังเข้าไป"อิน"กับความคิด นั่นคือ กำลังติดอยู่ในความคิด โดยไม่รู้ตัวหรือไม่เห็นว่า กำลังคิดและวนเวียนอยู่ในความคิดปรุงแต่งซึ่งเป็นผลมาจากต้นตอ คือ ความ"ลัก"คิดที่เข้าข้างตนเอง (อัตตา) ซึ่งพระพุทธองค์ทรงอธิบายแสดงถึงการทำงานของจิตที่ยังลุ่มหลงไม่รู้สึกตัวว่า กำลังเห็น สังขารหรือความคิดปรุงแต่งว่าเป็นตน ตนมีสังขาร สังขารมีในตน และตนมีในสังขาร นั่นคือ ติดวนเวียนอยู่ในความคิดปรุงแต่งซึ่งเข้าข้างตนเองอยู่นั้น

ซึ่งจะกลับไปแสดงออกที่ปลายทางในรูปลักษณ์ของความพอใจ ไม่พอใจ ความรัก ความโกรธ ดีใจ เสียใจ หรือ ตัณหา (Craving) มานะ (self- conceit) ทิฏฐิ (Ideation, Concept) อัสมิมานะ (ego) เป็นต้น ที่สำคัญที่สุดคือผลของการปฏิบัติธรรมนั้นจะต้องพิสูจน์ได้ด้วยตนเองว่า ดับทุกข์หรือทำให้ทุกข์ลดน้อยลงได้หรือไม่ ซึ่งเป็นการยืนยันด้วยการปฏิบัติ นอกเหนือไปจากการอ่านการศึกษาจากตำรา เป็นการเห็นอย่างนอกเหนือสมมติบัญญัติ เป็นปรมัตถสัจจะ และนั่นคือหัวใจหรือแก่นคำสอนของพระพุทธองค์ ซึ่งทรงเน้นสอนให้รู้จักทุกข์ ด้วยการกำหนดรู้ และให้ปฏิบัติธรรมจนถึงที่สุดแห่งทุกข์ ด้วยการดับที่เหตุหรือสมุทัย คือให้ดับที่สังขารตัวความคิดปรุงแต่งซึ่งย้อมไว้ด้วยกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

การที่ทรงสอนด้วยคำสอนมากมายในพระไตรปิฎก นับจำนวนได้ถึง 84,000 พระธรรมขันธ์ หรือรวมเป็นพระไตรปิฎก 45 เล่มนั้น เป็นเพราะพระองค์ทรงพยายามเมตตาสอนในรูปแบบต่างๆให้เหมาะสมกับความแตกต่างของจริตในแต่ละบุคคล เพื่อให้สัมฤทธิ์ผลคือรู้แจ้งในธรรม จึงทำให้มีคำสอนมากมาย เช่น ทรงสอนถึงขันธ์ 5 บ้าง อายตนะ 6 บ้าง ปฏิจจสมุปบาทบ้าง อริยสัจ 4 บ้าง เป็นต้น โดยที่ทั้งหมดเป็นการสอนเพื่อให้เห็นประจักษ์แจ้งในสิ่งเดียวกันคือสัจธรรม โดยทรงชี้ให้เห็นให้รู้จักทุกข์หรือกำหนดรู้ทุกข์ด้วยแง่มุมต่างๆ และทรงสอนแนะแนวน้อมนำไปสู่การกำจัดเหตุแห่งทุกข์หรือสมุทัยให้หมดสิ้นไป จึงถึงที่สุดแห่งทุกข์ ได้

เห็นประจักษ์แจ้งในสัจธรรมความจริงสูงสุด คือ อริยสัจ ซึ่งเป็นความจริงอย่างยิ่งของชีวิต เป็นที่สุดของธรรมชาติ

ดังนั้นจุดสำคัญที่สุดจึงขึ้นอยู่ที่การปฏิบัติธรรมด้วยวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้ประจักษ์แจ้งรู้แจ้งเห็นจริงต่อที่สุดของธรรมชาติตามความเป็นจริงว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ไม่พึงยึดมั่น ถือมั่น จิตย่อมเบื่อหน่าย คลายกำหนัด และหลุดพ้นจากทุกข์เป็นที่สุด รู้แจ้งเห็นจริงในธรรมอันเดียวกันกับที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ ดังที่ท่านโกณฑัญญะได้สัมผัสจากการฟังธรรมที่พระองค์ทรงแสดงเป็นครั้งแรกในปฐมเทศนาคือ “ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร” และเกิดดวงตาเห็นธรรม เกิดปัญญาเห็นและสัมผัสในความจริงที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ ถึงกับพระองค์ทรงอุทานว่า “อัญญาสิ อัญญาสิ อัญญาโกณฑัญญะ” ซึ่งแปลว่า “โกณฑัญญะเห็นแล้ว โกณฑัญญะเห็นแล้ว” แม้จะเป็นการเห็นธรรมในระดับเบื้องต้นส่งผลให้ท่านเป็นพระโสดาบันบุคคลก็ตาม แต่เป็นการพิสูจน์ที่ยิ่งใหญ่ยืนยันว่าพระพุทธองค์ทรงมีพยานแล้วว่า สิ่งที่พระองค์ทรงตรัสรู้นั้นมีจริง เห็นได้จริง สัมผัสได้จริง และทุกคนสามารถเห็นในสิ่งเดียวกันนี้ได้เช่นเดียวกัน นั่นคือ

*ปรมัตถสัจจะ คือ “ความจริงย่อมเป็นหนึ่ง ไม่มีสอง” - เอกํ หิ สจฺจํ น ทุตี ยมตฺถิ “*

*(จูฬวิยูหสูตรที่ 12 ขุ.ขุ. 25/419/451)*

ส่วนสมมติบัญญัตินั้นอาจมีได้มากมายหลากหลาย แล้วแต่ค่านิยมที่สังคมหรือที่ตนเองกำหนดขึ้น ในกาลครั้งนั้น พระพุทธศาสนาจึงสมบูรณ์ด้วยองค์ 3 หรือ ติสรณะ คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ในวันเพ็ญกลางเดือน 8 คือ วันอาสาฬหบูชา (หรือวันแห่งพระสงฆ์ ซึ่งอุบัติขึ้นเป็นองค์แรก) สองเดือนหลังจากที่พระองค์ทรงตรัสรู้ (ส่วนวันมาฆบูชานั้นถือเป็นวันแห่งพระธรรม เพราะเป็นวันที่พระศาสดาได้ทรงวางรากฐานพระพุทธศาสนาไว้ด้วยโอวาทปาฏิโมกข์ และวันวิสาขบูชา ถือเป็นวันแห่งพระพุทธ ด้วยเป็นวันตรัสรู้ วันประสูติ และวันปรินิพพาน)

“ความเพียรเป็นหน้าที่ที่ท่านทั้งหลายจะพึงทำเอง ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้ทางให้”

*(พระสุตตันตปิฎก เล่ม 25 หน้า 51)*

พระพุทธองค์ได้ครัสเน้นข้อความข้างต้นนี้ไว้ เนื่องด้วยพระองค์ไม่ทรงสามารถที่จะตรัสรู้แทนบุคคลหนึ่งบุคคลใดได้เลย แต่ทุกคนต้องทำความพยายามให้สำเร็จด้วยตนเอง

***สติปัฏฐาน 4***

นับว่าเป็นโชคดีมหาศาลที่ทุกท่านได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา แม้จะเกิดไม่ทันร่วมสมัยกับพระพุทธองค์ก็ตาม แต่ยังมีพระธรรมวินัยปรากฏอยู่ และมีโอกาสที่จะปฏิบัติธรรมได้โดยที่พระองค์ได้ทรงมีพระเมตตาฝากคู่มือสำเร็จรูปและสมบูรณ์แบบ อีกทั้งลัดสั้นไว้ให้ใช้ เปรียบเสมือนเป็นแผนที่สำหรับใช้เดินทางสู่พระนิพพาน ด้วยการแนะแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้เข้าถึงสัจธรรม ดังปรากฏใน "มหาสติปัฏฐานสูตร"

ซึ่งพระพุทธองค์ยังได้ตรัสย้ำไว้ดังนี้ว่า

*"ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงความโศกและความร่ำไร เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุถึงธรรมที่ถูก (ด้วยมรรค 8) เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4"*

สติปัฏฐาน 4 (ที่ตั้งของสติ, การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่ง ทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นของมัน — foundations of mindfulness)

1. ***กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน*** (การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา) ท่านจำแนกวิธีปฏิบัติไว้หลายอย่าง คือ

***อานาปานสติ*** กำหนดลมหายใจ 1

***อิริยาบถ*** กำหนดรู้ทันอิริยาบถ 1

***สัมปชัญญะ*** สร้างสัมปชัญญะในการกระทำ ความเคลื่อนไหว ทุกอย่าง 1

***ปฏิกูลมนสิการ*** พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ 1

***ธาตุมนสิการ*** พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุ แต่ละอย่างๆ 1

***นวสีวถิกา*** พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ อันแปลกกันไปใน 9 ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมดาของร่างกายของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น 1

2. ***เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน*** (การตั้งสติกำหนดพิจารณา เวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา) คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัด เวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี

เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็น***สามิส*** (นั่นคือ อาศัย***กามคุณ 5*** ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง กายสัมผัส ให้เกิดขึ้น) และเป็น ***นิรามิส*** (นั่นคือ ไม่อาศัยกามคุณ 5 ให้เกิด แต่เกิดขึ้นเองในจิต) ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

3. ***จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน*** (การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา) คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัด *จิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ* อย่างไรๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

4. ***ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน*** (การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา) คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ ***นิวรณ์ 5 ขันธ์ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4*** ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้นๆ

*(ที.ม.10/273–300/325–351; ม.มู.12/131–152/103–127 จาก พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม โดยสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ - ป.อ.ปยุตโต)*

การปฏิบัติในสติปัฏฐาน 4 ด้วยการตามดูรู้ทัน กาย (หรือ เวทนา / จิต / ธรรม) นั่นคือ การเห็นการรู้เท่าทันชีวิตจิตใจ ตามดูรู้ทันในสภาวธรรมทั้งปวงที่เกิดขึ้นที่ตนเอง ย่อมเกิดความเห็นแจ้งตามความเป็นจริง ดังนี้ว่า

*(วิปัสสนา คือ เห็นตามความเป็นจริง)*

"ย่อมสังเกตเห็นกาย (เวทนา / จิต / ธรรม) ในหรือที่กาย (เวทนา / จิต / ธรรม) ภายในบ้าง

สังเกตเห็นกาย (เวทนา / จิต / ธรรม)ใน/ที่กาย (เวทนา / จิต / ธรรม) ภายนอกบ้าง

สังเกตเห็นกาย (เวทนา / จิต / ธรรม) ใน/ที่กาย ( เวทนา / จิต / ธรรม) ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

สังเกตเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นใน/ที่กาย (เวทนา / จิต / ธรรม) บ้าง

สังเกตเห็นธรรม คือ ความเสื่อมใน/ที่กาย(เวทนา / จิต / ธรรม)บ้าง

สังเกตเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมใน/ที่กาย (เวทนา / จิต / ธรรม) บ้าง ย่อมอยู่

อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กาย (เวทนา / จิต / ธรรม)มีอยู่

ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และ ไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย

อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกาย (เวทนา / จิต / ธรรม) ใน/ที่กาย (เวทนา / จิต / ธรรม) อยู่"

*(มหาสติปัฏฐานสูตร http://www.stlthaitemple.org/PDFFiles/File10.pdf)*

การปฏิบัติที่หนักไปทางวิปัสสนากรรมฐานโดยตรงนั้น เช่น การเดินจงกรม ด้วยการผูกสติระลึกรู้การเคลื่อนไหวที่เท้าในกายขณะที่เดินจงกรม โดยไม่เพ่งไม่จ้องจิตลงที่เท้า หรือ ไม่เพ่งที่มือในขณะที่เคลื่อนไหวสร้างจังหวะในอิริยาบถย่อย (ซึ่งคือ "สัมปชัญญบัพพะ"หรือ "การทำความรู้สึกตัว") ตามแนวหลวงพ่อเทียน (ซึ่งจะกลายเป็นเพ่งอยู่ในอารมณ์เดียว จะเกิดแค่สมาธิในสมถกรรมฐานไป ด้วยจิตจะรู้อยู่แต่อารมณ์เดียวนั้น คือ ที่เท้าหรือมือ ก็จะตรึงอยู่กับการรู้เพียงเท้าหรือมือเท่านั้น) และ การผูกสติระลึกรู้อยู่กับการยืน เดิน นั่ง นอน นั่นคือ "อิริยาปถบัพพะ" ซึ่งเป็นอิริยาบถใหญ่หรืออิริยาบถหยาบ พึงกระทำให้มาก ด้วยความเพียร (อาตาปี สัมปชาโน สติมา) ในการเจริญความรู้สึกตัวและสติ จะทำให้จิตเกิดกำลังตั้งมั่นเป็นสมาธิ และ ตามดูรู้ทันในกาย เวทนา จิต และ ธรรม พร้อมกันไป จะเห็นความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงที่กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งเป็นธรรมชาติที่แม้จริงของธรรมทั้งปวง จิตย่อมเกิดปัญญาเกิดญาณทัสสนะวิสุทธิ เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด และหลุดพ้น เป็นที่สุด

ใน "อานาปานสติ"สมบูรณ์แบบ 16 ขั้น ในขั้นต้นๆ ที่ 1 - 2 นั้น จะเน้นหนักไปทาง*สมถกรรมฐาน* โดยผูกสติลงที่ลมหายใจเป็น *"อารัมณูปนิชฌาน"* ให้จิตตั้งมั่น มีพลัง (คือรู้อยู่อารมณ์เดียว) แต่ก็พึงตามดูรู้ทันในรูปลักษณะของลมหายใจพร้อมกันไปด้วย คือ ลมหายใจ ยาวหรือสั้น หยาบหรือละเอียด ก็ให้รู้ เป็น *"ลักขณูปนิชฌาน"* (คือ รู้เห็นรูปลักษณ์ ความแปรเปลี่ยนเป็นไตรลักษณ์พร้อมกันไปด้วย) เลยจากขั้นที่ 3 ของ 16 ขั้นขึ้นไปนั้น จะเป็นการตามดูรู้ทันด้วยอนุปัสสนาที่กาย เวทนา จิต ธรรม เห็นความแปรปรวนเปลี่ยนแปลง และการเกิด-ดับในธรรมทั้งปวง เป็น *วิปัสสนากรรมฐาน*

หากปฏิบัติจนชำนาญดีแล้ว เวลาปฏิบัติอาจมุ่งตรงลัดสู่วิปัสสนากรรมฐานด้วยการตามดูรู้ทันจิตและธรรมโดยตรงเลย ไม่ต้องผ่านขั้นแรกๆ คือ กาย และเวทนา มาก่อนก็ได้

ในการปฏิบัติด้วย *“สัมปชัญญบรรพ”* คือการสร้างความรู้สึกตัว ด้วยการผูกสติอยู่กับอิริยาบถย่อย หรือโดยวิธีประยุกต์ด้วยการสร้างจังหวะตามแนวของหลวงพ่อเทียนนั้น จะเน้นหนักไปทางวิปัสสนากรรมฐาน โดยอาศัยการผูกสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของมือหรือกายส่วนอื่นๆที่ละเอียดย่อยลงไป อาศัยสตินี้เป็นตัวผูกอยู่กับการเคลื่อนไหวให้เกิดสมาธิความตั้งมั่นแห่งจิตขึ้นมา กล่าวคือ เมื่อสติแนบแน่นดีจะรวมตัวเป็นสมาธิแนบแน่นอยู่กับการเคลื่อนไหวในอิริยาบถย่อยต่างๆนั้น ในขณะเดียวกันก็อาศัยความเคลื่อน ไหวที่เป็นไปในอิริยาบถย่อยที่ละเอียดลงไปนั้นเป็นตัวเร้ากระตุ้นให้เกิดความรู้สึกตัวหรือสัมปชัญญะ ควบคู่พร้อมกันไปกับสติ ดังนั้น สัมปชัญญบรรพ จึงโดดเด่นกว่าอิริยาปถบรรพ ในจุดเด่นที่ว่า สามารถเกิดความรู้สึกตัวหรือสัมปชัญญะได้มากและชัดเจนกว่าการปฏิบัติธรรมวิธีอื่นๆ นอกเหนือไปจากการเกิดสติตั้งมั่นเป็นสมาธิ พระศาสดาจึงได้ทรงแยกออกมาเป็นอีกหมวดหนึ่งต่างหากเป็นเอกเทศ ที่เรียกว่า *“สัมปชัญญบัพพะ” หรือ “วิธีทำความรู้สึกตัว”*

เมื่อสติ แนบแน่นจนกลายเป็นสมาธิแล้ว จะเหมาะแก่หน้าที่การงาน สติซึ่งแนบแน่นอยู่ จะสามารถตรึงอารมณ์ต่างๆไม่ว่าทาง กาย เวทนา จิต ธรรม ให้ความรู้สึกตัวหรือสัมปชัญญะซึ่งก็คือปัญญาประเภทที่กำลังทำหน้าที่ตรวจสอบอารมณ์เฉพาะหน้านั้นๆ (Wisdom-in-action) ได้ทำหน้าที่ตามดูรู้ทัน อารมณ์ทาง กาย เวทนา จิต และธรรม ได้อย่างคล่องตัว มีประสิทธิภาพสูง เป็น ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ และ ปัญญาญาณตามลำดับ หากปัญญารอบรู้เท่าทันอารมณ์ ก็จะไม่ถลำเข้าไปหลงติดในอารมณ์ รู้แล้วละ รู้แล้วตัด ปล่อยวางว่างจากอารมณ์ ไม่ถือมั่น จึงไม่ทุกข์

แต่หากสติเด่น หลงติดเพลิดเพลินอยู่กับความสงบในอารมณ์นั้นๆ จะไม่รู้เท่าทันอารมณ์  ดังนั้นลำพังสติเองจึงไม่อาจละเวรได้ ยังเป็นทุกข์ไปตามอารมณ์ที่สติเข้าไปตรึงหรือยึดนั้นๆอยู่ต่อไป ด้วยขาดความรู้สึกตัวหรือสัปชัญญะเป็นตัวตรวจสอบอารมณ์ ไม่รู้เท่าทันความ“ลัก”คิด จึงอ่อนด้อยในปัญญา ต้องอาศัยการระลึกรู้ด้วยปัญญาญาณเท่านั้นที่จะรู้เท่าทันความ“ลัก”คิด สามารถประหัตประหารราคะ โทสะ โมหะที่ซ่อนเร้นแอบแฝงมากับความคิด ให้สิ้นทุกข์ได้

มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นสูตรที่สาคัญที่สุดสูตรหนึ่งในพระพุทธศาสนา ยิ่งกว่านั้นคือ พระสูตรนี้เป็นหัวใจของวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเมื่อปฏิบัติตามแล้ว ย่อมให้ผลตรงตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้อย่างแน่นอน ในชีวิตของชาวพุทธและในฐานะของมนุษย์คนหนึ่งนั้น ควรหาโอกาสอ่านพระสูตรนี้ให้ได้อย่างน้อยที่สุดสักครั้งหนึ่งก็ยังดี เพื่อให้ทราบถึงแนวทางของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้อง ที่สามารถนำให้พ้นทุกข์ได้เมื่อใช้เป็นแนวทางของการปฏิบัติ ไม่หลงงมงายเสียเวลาในวิธีอื่นๆ ซึ่งไม่ใช่ทาง พระสูตรนี้ยังเป็นเครื่องช่วยตัดสินว่า วิธีที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น ถูกต้องหรือไม่ตามหลักที่พระศาสดามอบให้ไว้ จะสามารถล่วงพ้นทุกข์ได้จริงหรือไม่

พระพุทธองค์ทรงเน้นให้ปฏิบัติธรรมด้วยความเพียรเพ่งเผากิเลส (อาตาปี) มีความรู้สึกตัว (สัมปชาโน) มีสติ (สติมา) ที่ กาย / เวทนา / จิต / ธรรม เพื่อกำจัด อภิชฌา (ความอยากได้) และ โทมนัส (ความไม่อยากได้) ซึ่งเกิดขึ้นที่ กาย / เวทนา / จิต / ธรรม ซึ่งเป็นนิวาสทั้งสี่หรือที่อยู่ของชีวิต เมื่อมีสติ-ความรู้สึกตัวอยู่เป็นประจำที่ กาย / เวทนา / จิต / ธรรม ด้วยความเพียร (อาตาปี สัมปชาโน สติมา) อยู่ตลอดเวลา จะรู้เท่าทัน ป้องกันไม่ให้ตกเป็นทาสของความอยากได้และไม่อยากได้ จึงไม่หลง และสามารถขจัดเหตุให้เกิดทุกข์ได้ ด้วยหายลุ่มหลงติดอยู่ในอารมณ์นั้นๆ  จึงพ้นทุกข์ได้เป็นที่สุด

วิปัสสนา – บาลี (หรือ วิทัศน์-สันสกฤต คือ วิ = ยิ่ง ทัศนะ = เห็น นั่นคือ เห็นอย่างยิ่งหรือเห็นแจ้งตามความเป็นจริง) เป็นเอกลักษณ์และมีเฉพาะในพุทธศาสนา เกิดขึ้นได้ด้วยการเจริญสติ สัมปชัญญะ (ความรู้สึกตัว) เป็นการรู้เห็นซื่อๆโดยปราศจากตัณหาและทิฏฐิ ไม่มีอคติ *(unbiased)* ปราศจากความลักคิด กรรมฐาน คือ การทำงานของจิต (ให้เกิดสติ-ความรู้สึกตัว)โดยอาศัยกรอบหรือฐานที่วางไว้ 4 ฐาน ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม (ซึ่งก็คือ รูป-นาม กาย-ใจ ของตนนั่นเอง) คือให้ตามดูรู้ทันภายในกรอบของกายใจของตนนี้ นั่นคือ รู้เท่าทันชีวิตกายและจิตของตนหรือชีวิตของตนอย่างสม่ำเสมอ

### *สภาวธรรม - ปรมัตถธรรม*

***มหาสติปัฏฐานสูตร*** เป็นพระสูตรที่พระศาสดาได้ทรงวางแนวรากฐานของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ให้เกิดสติ-ความรู้สึกตัว (สัมปชัญญะ ซึ่งเป็นปัญญาเบื้องต้น) ให้ระลึกรู้เท่าทันใน*สภาวธรรม*ทั้งปวง ซึ่งก็คือ ***ปรมัตถธรรม 4*** ได้แก่ จิต เจตสิก รูป นิพพาน ต่างๆที่เกิดขึ้นในกาย-ใจ หรือ รูป-นามของตนนี้ โดยอาศัยอุบายในการผูกสติ สร้างความรู้สึกตัว ลงที่ฐานทั้งสี่ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งเป็นที่อยู่รองรับของแต่ละชีวิต เพื่อให้เห็นความจริงของชีวิต เห็นความจริงของกายและใจ ตามความเป็นจริงว่า ล้วนแปรปรวนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ล้วนเป็นตามหลัก”ไตรลักษณ์” คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อเห็นแจ้งตามความเป็นจริง จิตยอมรับความจริงว่า ความยึดมั่นในนามรูปและขันธ์5 เป็นภาระหนัก ทุกครั้งที่เข้าไปถือมั่น จึงทำให้ทุกข์ จิตซึ่งพร้อมอยู่ด้วยสมาธิ สติ-ความรู้สึกตัว เห็นความจริงตามที่เป็นจริง จะเกิดวิปัสสนาญาณ จะหายโง่ และจิตจะปล่อยวาง ว่างจากความอยากได้ (อภิชฌา) และไม่อยากได้ (โทมนัส) ว่างจาก “ตัณหา” และ “ทิฏฐิ” จิตเลิกยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดๆในโลก จิตเบื่อหน่าย คลายกำหนัด จึงหลุดพ้นจากทุกข์ด้วยเลิกถือมั่น

พระศาสดาได้ทรงวางหลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ ด้วยการตามดูรู้ทัน ระลึกรู้ในธรรมชาติที่แท้ของชีวิต ที่กาย เวทนา จิต และธรรม – ให้เห็นแจ้งในการทำงานของจิต

(นั่นคือ เจตสิก คือ เวทนา ความรู้สึก  สัญญา-ความจำได้หมายรู้  สังขาร-ความคิดปรุงแต่ง) – ให้เข้าใจในสภาวธรรม (ปรมัตถธรรม 4 คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน) ซึ่งเป็นพื้นฐานของชีวิตทุกชีวิต (จิต เจตสิก รูป ซึ่งเห็นได้ในปุถุชน ส่วนพระนิพพานนั้น เห็นได้แต่พระอรหันต์) - ให้เห็นการทำงานของอายตนะ6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) - ให้เห็นการทำงานของขันธ์ 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ซึ่งเมื่อประกอบย้อมไว้ด้วยอุปาทานยึดมั่นถือมั่นจะเป็นตัวทุกข์ (อริยสัจ ข้อที่ 1) ขึ้นมาทันที - ให้เห็นสมุทัย (เหตุแห่งทุกข์ - อริยสัจข้อที่ 2) และวิถีการเกิดขึ้นของตัณหา (ความทะยานอยาก)

- ให้เห็นขบวนการของการเกิดขึ้นของตัณหา เกี่ยวเนื่องด้วย "สัญเจตนา" (เห็นอย่างเข้าข้างตนเอง) ไม่ใช่รู้เห็นซื่อๆ (สัญญา) หรือรู้โดยไม่รู้อะไรเฉพาะเข่า (nonjudgmental awareness)

- ให้เห็นขบวนการดับของตัณหา (นิโรธ - อริยสัจข้อที่ 3) เมื่อ รู้เห็นซื่อๆ (ไม่มี ไม่เป็น อะไรกับอะไร)

- ให้เห็นทางสายกลางในมรรค 8 (อริยสัจข้อที่ 4) เมื่อปราศจาก อคติ (unbiased - non-duality - Middle Path) -- ให้เห็นเครื่องกั้นของสมาธิ (นิวรณ์ 5)

– ให้เห็นคุณเครื่องของการตรัสรู้ (โพชฌงค์ 7) และ

- ให้เห็นแจ้งในความจริงอย่างยิ่ง/สูงสุดของชีวิต (อริยสัจ 4)

ดังนั้น พระสูตรนี้ จึงเป็น "หัวใจของพระพุทธศาสนา" คือ เป็นทั้งภาคทฤษฎี และ ปฏิบัติ (Theory & Practice of Buddhism) จิตที่ตั้งมั่นในสมาธิด้วยความเป็นกลาง พร้อมด้วยสติ-ความรู้สึกตัว เมื่อเพียรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง (อาตาปี) ย่อมเห็นสภาวธรรมทั้งปวงตามความเป็นจริงว่า ล้วนแล้วแต่ ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) และปราศจากตัวตน (อนัตตา) ตามกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) จิตเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด และหลุดพ้นจากทุกข์ ด้วยเห็นแล้วว่า "ธรรมทั้งปวงไม่ควรถือมั่น"

## *โมคคัลลานสูตร (วิธีแก้ง่วง และ“ธรรมทั้งปวงไม่ควรถือมั่น”)*

*"ธรรมทั้งปวงไม่ควรถือมั่น"*

*'สุพเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสาย'*

[58] สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ป่าเภสกลามิคทายวัน ใกล้สุงสุมารคีรนครแคว้นภัคคะ ก็สมัยนั้นแล ท่านมหาโมคคัลลานะนั่งโงกง่วงอยู่ ณ บ้านกัลลวาล

....

ดูกรโมคคัลลานะ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ได้สดับว่า
*"ธรรมทั้งปวงไม่ควรถือมั่น"*

ครั้นได้สดับดังนั้นแล้ว เธอย่อมรู้ชัดธรรมทั้งปวงด้วยปัญญาอันยิ่ง
ครั้นรู้ชัดธรรมทั้งปวงด้วยปัญญาอันยิ่งแล้ว ย่อมกำหนดรู้ธรรมทั้งปวง
ครั้นกำหนดรู้ธรรมทั้งปวงแล้ว ได้เสวยเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง
สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี มิใช่สุข มิใช่ทุกข์ก็ดี ย่อม
*พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในเวทนาเหล่านั้น (อนิจจานุปัสสนา)*
*พิจารณาเห็นความคลายกำหนัด (วิราคานุปัสสนา)*
*พิจารณาเห็นความดับ (นิโรธานุปัสสนา)*
*พิจารณาเห็นความสละคืน (ปฏินิสสัคคานุปัสสนา)*

เมื่อเธอพิจารณาเห็นอย่างนั้นๆอยู่
*ย่อมไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลก*
เมื่อไม่ยึดมั่น ย่อมไม่สะดุ้ง
เมื่อไม่สะดุ้ง ย่อมปรินิพพานเฉพาะตัวทีเดียว
ย่อมรู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว
พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว
กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว
กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี

ดูกรโมคคัลลานะ
โดยย่อด้วยข้อปฏิบัติเพียงเท่านี้แล

ภิกษุจึงเป็นผู้หลุดพ้นแล้วเพราะสิ้นตัณหา
มีความสำเร็จล่วงส่วน
เป็นผู้เกษมจากโยคะล่วงส่วน
เป็นพรหมจารีล่วงส่วน
มีที่สุดล่วงส่วน
ประเสริฐกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ฯ

*(พระไตรปิฎก เล่มที่ 23 อังคุตตรนิกาย สัตตก-อัฏฐก-นวกนิบาต)*

*บทที่ 9*

## อมตะ – ความไม่ตาย

อมตะ เป็นอีกชื่อหนึ่งของนิพพาน

ชีวิตมีความเกิดและความตายเป็นธรรมดา นั่นคือดมีการเกิด ที่นั้นย่อมมีการตามเป็นของคู่กัน

ตราบใดที่ยังมีอัตตาตัวตน ตราบนั้นก็จะยังมีการเกิดอีกร่ำไป ดังที่เรียกว่า วัฏฏสงสาร

ดั่งที่ทรงแสดงให้พระภิกษาทั้งหลายถึงเรื่องการกำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายของสงสาร โดยทรงเปรียบเทียบสงสารกับมหาปฐพี ไว้ใน”ปฐวีสูตร” ว่า

สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้น เบื้องปลายไม่ได้

เมื่อเหล่าสัตว์ผู้มีอวิชชาเป็นที่กางกั้น มีตัณหาเป็นเครื่องประกอบไว้ ท่องเที่ยวไปมาอยู่ ที่สุด(เบื้องปลาย) เบื้องต้นย่อมไม่ปรากฏเ

เหมือนอย่างว่าเมื่อบุคคลปั้นมหาปฐพีเป็นก้อน สมมติว่านี้เป็นบิดา นี้เป็นบิดาของบิดา แม้มหาปฐพีจะหมดสิ้นไป แต่บิดาของบิดาแห่งบุรุษนั้นก็ยังไม่มีที่สิ้นสุด เพราะว่า สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้ ฯลฯ

พวกเธอได้เสวยทุกข์ ความเผ็ดร้อน ความพินาศ ได้เพิ่มพูนปฐพีที่เป็นป่าช้า ตลอดกาลนานเหมือนฉะนั้น

*ด้วยเหตุเพียงเท่านี้ พอเพื่อจะเบื่อหน่ายในสังขารทั้งปวง พอเพื่อจะคลายกำหนัด พอเพื่อจะหลุดพ้น*

*(ปฐวีสูตร – สํ.นิ. 16/423-424/200)*

### *หากว่าไม่เกิด ก็จะไม่ต้องตายอีก*

นิพพาน คือ ความดับเย็นจากตัณหา ไม่ปรารถนาที่จะเกิดอีก เพราะสิ้นอัตตาตัวตน

*“ยังกิญจิ สมุทยธัมมัง สัพพันตัง นิโรธัมมัง ติ”*

*“สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมมีความดับไปเป็นธรรมดา”*

ประโยคนี้ได้เป็นคำอุทานของพระโสดาบันบุคคล ผู้ที่เริ่มสัมผัสพระนิพพาน

เหตุใดจึงเป็นเสมือนเป็นสัญลักษณ์ของความเป็นโสดาบัน

ท่านอาจารย์โกวิท เขมานันทะ ท่านตอบไว้ว่า "เพราะมันขาดไปวรรคหนึ่งครับ" นั่นคือ

"สิ่งใดไม่เกิด สิ่งนั้นก็ไม่ดับ (ตาย)"

พระโสดาบันบุคคลท่านก็เห็นในสิ่งนั้น แต่เพียงชั่วแว็บเดียวที่ท่านสัมผัสพระนิพพาน เห็นปัจจยการของการเกิดทุกข์ และการสิ้นไปแห่งทุกข์ แต่มิได้เห็นแจ้งแทงตลอด จึงไม่อาจนำมากล่าวว่า ท่านถึงที่สุดแห่งทุกข์ว่า ท่านไม่เกิด ไม่ดับแล้ว

บางท่าน เช่น หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ จะเปรียบเทียบลักษณะจิตในขณะนั้นว่า

"วัตถุ ประมัตถ์ อาการ" นั่นคือ

"วัตถุ" ได้แก่ สสาร พลังงานทั้งปวง

"ปรมัตถ์" คือ กำลังเห็น กำลังเป็น กำลังมี

"อาการ" คือ ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงที่ดำเนินให้เห็นอยู่

นั่นคือ เมื่อเห็นความจริง ก็ไม่ถือมั่นต่อมัน

ดังที่พระพุทธองค์ตรัสสอนพระโมคคัลลานะ โดยย่อว่า

*"ธรรมทั้งปวงไม่ควรถือมั่น"*

แต่พระอรหันต์ผู้ถึงที่สุดแห่งทุกข์แล้ว ไม่เกิด ไม่ดับอีก ท่านกลับไม่พูดอย่างนั้น

ท่านกลับอุทาน เสมือนเป็นสัญลักษณ์ของพระอรหันต์ว่า ท่านได้จบกิจแล้ว บรรลุธรรมถึงที่สุดแล้ว ดังนี้

"ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงว่า เหล่านี้อาสวะ(ทุกข์) นี้เหตุให้เกิดอาสวะ(สมุทัย) นี้ที่ดับอาสวะ(นิโรธ) นี้ปฏิปทาให้ถึงที่ดับอาสวะ(มรรค)

เมื่อรู้อย่างนี้ เห็นอย่างนี้ จิตก็หลุดพ้น

แม้จากกามาสวะ แม้จากภวาสวะ แม้จากอวิชชาสวะ

เมื่อจิตหลุดพ้น ได้มีญาณรู้ว่า หลุดพ้น

รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว

กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว

กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี

*(ฉวิโสธนสูตร พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ 14 ข้อที่ 166-177 หน้า 96 - 104 หลักการตรวจสอบจิตที่พ้นจากอาสวะ)*

“ชาติสิ้นแล้ว (ไม่เกิดอีกแล้ว)

พหรมจรรย์อยู่จบแล้ว (ความบริสุทธิ์บริบูรณ์ของจิตได้ทำให้ถึงครบถ้วนแล้ว)

กิจที่ควรทำได้เสร็จแล้ว (สิ้นอาสวะ สิ้นตัณหา เหตุให้เกิดทุกข์ เกิดชาติ ได้ขาดสบั้นลงแล้ว ไม่มีเหลืออีกแล้ว)

กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี” (อาสวะ ตัณหา ไม่กลับกำเริบอีกแล้ว ไม่มีการเกิดชาติภพอีกต่อไป)

จิตที่บริสุทธิ์จากการตรัสรู้เห็นแจ้งต่อปรมัตถสัจจะว่า หาได้มีอัตตาตัวตนอยู่โดยแท้จริงไม่ อัตตาตัวตนเกิดขึ้นเมื่อไม่รู้ตัว นั่นคือ ขาดความรู้สึกตัว จึงหลงไปตามสังขารปรุงแต่งของความคิดต่อสภาพสิ่งแวดล้อม หรือต่อสิ่งที่มากระทบทำให้จิตหรือมโนวิญญาณ แล้วสร้าง “นามรูป” ที่แฝงไว้ด้วยอัตตาตัวตนขึ้นมารองรับ ทำให้เกิดทุกข์ตามมา เมื่อลุ่มหลง(เพราะไม่รู้ – โง่)ด้วยความถือมั่นในอัตตาตัวตนนั่นเอง

จิตที่ว่างจากอัตตาซึ่งสะอาดสว่างบริสุทธิ์นั้นจะรวมเข้ากับความว่างของจักรวาลเดิม เข้าเป็นหนึ่งเรียกว่า นิพพาน

ความว่างของจักรวาลเดิม ก็คือ background of universe ซึ่งมีมาก่อน Big Bang และสามารถรองรับจักรวาลที่ขยายตัวออกไปได้เรื่อยๆ เพราะปราศจากขอบเขต ไม่มีการมา ไม่มีการไป ไม่มีการอุบัติหรือเกิด ไม่มีการตั้งอยู่ และไม่มีการตาย เป็นของสิ่งเดียวรวด เป็นความว่างอันไร้ขอบเขต

จิคที่บริสุทธิ์ได้คืนสภาพสู่ความว่างของจักรวาล ไม่มีการเกิดอีก ไม่มีวัฏฏสงสาร

จิตที่บริสุทธิ์ปราศจากอัตตาตัวตน จึงไม่มี อภิชฌา คือ ความอยากได้ไว้ครอบครองเป็นของของตน (เช่น อยากเกิดอีกเป็นนางสาวจักรวาล เป็นนายก เป็นต้น) และ โทมนัส คือ ความไม่อยากได้ไว้ครอบครองเป็นของของตน (เช่นไม่อยากเกิดมาจนอีก ไม่อยากเป็นขี้ข้าอีก เป็นต้น)

จิตที่ว่างจากอัตตาซึ่งสอาดสว่างบริสุทธิ์นั้น จึงมิใช่ขาดสูญหรือไม่มีอะไรเหลืออยู่ทั้งสิ้น (ดังพระยมกถูกประนามใน”ยมกสูตร” ว่ากล่าวตู่พระพุทธเจ้าว่า นิพพานขาดสูญ หากแต่ว่า ไม่มีการเกิดประชุมของขันธ์ห้าอีก เพราะเห็นแจ้งในอนัตตาแล้วว่า ปราศจากตัวตนที่แท้จริง ไม่มีความปรารถนาจะเกิดอีก จึงกลับคืนสู่ความว่างของจักรวาลเดิม เข้าเป็นหนึ่งเรียกว่า นิพพาน พระยมกจึงถูกตำนิเพราะไม่เกิดอีกต่อไปยงแต่ไม่คามจริง ครั้นเมื่อทราบความจริงของชีวิตว่า เป็นเพียงการประชุมของขันธ์ห้า จึงทำให้เกิดชีวิตหนึ่งๆขึ้นแล้ว ก็ตรัสรู้ จึงรู้ชัดว่า จิตของพระอรหันต์ก็มิใช่ขาดสญ เพียงไม่กลับมารวมกันใหม่เป็ขันธ์ห้าอีก

***วิถีสู่อมตะ***

พระพุทธองค์ทรงสอนไว้โดยละเอียดถึง

ทางไปสู่อมตะหรือนิพพาน ด้วยการตั้งอยู่ใน

อินทรียสังวรณ์ ในอายตนะ 6

สุจริต 3 คือ กาย วาจา และใจ (นั่นคือ มรรค 8)

จะช่วยในการเจริญสติปัฏฐาน 4

เจริญในสัมโพชฌงค์ 7

เห็นแจ้งในอริยสัจ 4 เห็นแจ้งในมัชเฌนธรรม คือ ปฏิจจสมุปบาท ซึ่งเป็นวงจรให้เกิดทุกข์ และตัดวงจรนี้ขาด ถึงที่สุดแห่งทุกข์ ครัสรู้และถึงซึ่งพระนิพพาน

พระพุธองค์ตรัสตอบกุณฑลิยะปริพาชาไดว้ถึงแนวทางการปฏิบัติให้บรรลุธรรมไว้ดังนี้

พระพุทธองค์ทรงมีวิชชาและวิมุติเป็นผลานิสงส์

ธรรมที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ยังวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

- โพชฌงค์ 7 อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมยังวิชชาและวิมุติ ให้บริบูรณ์

- สติปัฏฐาน 4 อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์

- สุจริต 3 อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมยังสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์

- อินทรีย์สังวร อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมยังสุจริต 3 ให้บริบูรณ์

อินทรีย์สังวรอันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมยังสุจริต 3 ให้บริบูรณ์?

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

ไม่ยินดี ไม่ขึ้งเคียด ไม่ยังความกำหนัดให้เกิด และกายของเธอก็คงที่ จิตก็คงที่ มั่นคงดีในภายใน หลุดพ้นดีแล้ว เมื่อ

- เห็นรูปที่ชอบใจ ด้วยจักษุ

- ฟังเสียงที่ชอบใจ ด้วยหู

- ดมกลิ่นที่ชอบใจ ด้วยจมูก

- ลิ้มรสที่ชอบใจ ด้วยลิ้น

- ถูกต้องโผฏฐัพพะที่ชอบใจ ด้วยกาย

- รู้ธรรมารมณ์ที่ชอบใจ ด้วยใจ

ไม่เก้อ ไม่มีจิตตั้งอยู่ด้วยอำนาจกิเลส ไม่เสียใจ มีจิตไม่พยาบาท และกายของเธอก็คงที่ จิตก็คงที่ มั่นคงดีในภายใน หลุดพ้นดีแล้ว เมื่อ

- เห็นรูปที่ไม่ชอบใจ ด้วยจักษุ

- ฟังเสียงที่ไม่ชอบใจ ด้วยหู

- ดมลิ่นที่ไม่ชอบใจ ด้วยจมูก

- ลิ้มรสที่ไม่ชอบใจ ด้วยลิ้น

- ถูกต้องโผฏฐัพพะที่ไม่ชอบใจ ด้วยกาย

- รู้ธรรมารมณ์ที่ไม่ชอบใจ ด้วยใจ

เพราะเหตุที่ภิกษุเป็นผู้คงที่ ไม่เสียใจ มีจิตไม่พยาบาท ทั้งที่ชอบใจและไม่ชอบใจ กายของเธอก็คงที่ จิตก็คงที่ มั่นคงดีในภายใน หลุดพ้นดีแล้ว

สุจริต 3 อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมยังสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์?

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

- เจริญกายสุจริตเพื่อละกายทุจริต

- เจริญวจีสุจริตเพื่อละวจีทุจริต

- เจริญมโนสุจริตเพื่อละมโนทุจริต

สติปัฏฐาน 4 อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมยังโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์?

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณา

- เห็นกายในกาย

- เห็นเวทนาในเวทนา

- เห็นจิตในจิต

- เห็นธรรมในธรรม

เนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้

*(กุณฑลิยสูตร สํ.ม. 19/394-400/99-101)*

**ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**



***นิวรณบรรพ***

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือนิวรณ์ 5 อย่างไรเล่า

พิจารณาเห็นการมีอยู่ หรือ การไม่มีอยู่ภายในจิต การเกิดขึ้น การละเสีย การไม่ให้เกิดขึ้นต่อไป ของ

กามฉันท์  พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา

***ขันธบรรพ***

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คืออุปาทานขันธ์ 5 อย่างไรเล่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นดังนี้ว่า

- อย่างนี้ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ (ขันธ์ห้า )
- อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งขันธ์ห้า
- อย่างนี้ความดับแห่งขันธ์ห้า

***อายตนบรรพ***

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อายตนะภายในและภายนอก ๖ อย่างไรเล่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

- ย่อมรู้จักนัยน์ตา รู้จักรูป รู้จักหู, รู้จักเสียง รู้จักจมูก, รู้จักกลิ่น รู้จักลิ้น, รู้จักรส, รู้จักกาย รู้จักสิ่งที่จะพึงถูกต้องด้วยกาย, รู้จักใจ รู้จักธรรมารมณ์
- และรู้จักแต่ละคู่นั้นว่า เป็นที่อาศัยบังเกิดของสังโยชน์
- สังโยชน์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

- สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

- สังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

## *โพชฌงคบรรพ*

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ โพชฌงค์ 7 - สติสัมโพชฌงค์ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ - อย่างไรเล่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

- เมื่อสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า สัมโพชฌงค์ มีอยู่ ณ ภายในจิต

- หรือเมื่อสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า สัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต

- สัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

- สัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

## *สัจจบรรพ*

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออริยสัจ 4 อยู่ อย่างไรเล่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

***ทุกขอริยสัจ*** คือ

- ชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เป็นทุกข์

- ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น ก็เป็นทุกข์

โดยย่อ *อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นทุกข์*

***ทุกขสมุทัยอริยสัจ*** คือ

ตัณหาอันมีความเกิดอีก ประกอบด้วยความกำหนัด ด้วยอำนาจความเพลิดเพลิน เพลิดเพลินยิ่งนักในอารมณ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

***ทุกขนิโรธอริยสัจ*** คือ

ความสำรอก และความดับโดยไม่เหลือ ความสละ ความส่งคืน ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัย ในตัณหานั้น

***ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ*** คือ

มรรคมีองค์ 8 อันประเสริฐ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ



ดังพรรณนามาฉะนี้

- ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม*ภายใน*บ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมในธรรม*ภายนอก*บ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมในธรรม*ทั้งภายในทั้งภายนอก*บ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือ*ความเกิดขึ้น*ในธรรมบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือ*ความเสื่อม*ในธรรมบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือทั้ง*ความเกิดขึ้น*ทั้ง*ความเสื่อม*ในธรรมบ้าง

สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่

*(มหาสติปัฏฐานสูตร ที.ม. 10/273-300/257-277)*

***สังโยชน์ 10*** (กิเลสอันผูกใจสัตว์, ธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์ หรือผูกกรรมไว้กับผล — fetters; bondage)

ก. ***โอรัมภาคิยสังโยชน์ 5*** (สังโยชน์เบื้องต่ำ เป็นอย่างหยาบ เป็นไปในภพอันต่ำ — lower fetters)

1. สักกายทิฏฐิ (ความเห็นว่าเป็นตัวของตน เช่น เห็นรูป เห็นเวทนา เห็นวิญญาณ เป็นตน เป็นต้น — personality-view of individuality)

2. วิจิกิจฉา (ความสงสัย, ความลังเล ไม่แน่ใจ — doubt; uncertainty)

3. สีลัพพตปรามาส (ความถือมั่นศีลพรต โดยสักว่าทำตามๆ กันไปอย่างงมงาย เห็นว่าจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้เพียงด้วยศีลและวัตร — adherence to rules and rituals)

4. กามราคะ (ความกำหนัดในกาม, ความติดใจในกามคุณ — sensual lust)

5. ปฏิฆะ (ความกระทบกระทั่งในใจ, ความหงุดหงิดขัดเคือง — repulsion; irritation)

ข. ***อุทธัมภาคิยสังโยชน์ 5*** (สังโยชน์เบื้องสูง เป็นอย่างละเอียด เป็นไปแม้ในภพอันสูง — higher fetters)

6. รูปราคะ (ความติดใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน หรือในรูปธรรมอันประณีต, ความปรารถนาในรูปภพ — greed for fine-material existence; attachment to realms of form)

7. อรูปราคะ (ความติดใจในอารมณ์แห่งอรูปฌาน หรือในอรูปธรรม, ความปรารถนาในอรูปภพ — greed for immaterial existence; attachment to formless realms)

8. มานะ (ความสำคัญตน คือ ถือตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่ — conceit; pride)

9. อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน — restlessness; distraction)

10. อวิชชา (ความไม่รู้จริง, ความหลง — ignorance)

สังโยชน์ 10 ในหมวดนี้ เป็นแนวพระสูตร หรือ สุตตันตนัย แต่ในบาลีแห่งพระสูตรนั้นๆ มีแปลกจากที่นี้เล็กน้อย คือ ข้อ 4 เป็น กามฉันท์ (ความพอใจในกาม — desire) ข้อ 5 เป็น พยาบาท (ความขัดเคือง, ความคิดร้าย — illwill) ใจความเหมือนกัน

*(สํ.ม. 19/349/90; องฺ.ทสก. 24/13/18; อภิ.วิ. 35/976-977/509)*

*(พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม พิมพ์ครั้งที่ 12 พ.ศ. 2546)*

***มรรค 4*** (ทางเข้าถึงความเป็นอริยบุคคล, ญาณที่ทำให้ละสังโยชน์ได้ขาด - the path)

1. โสดาปัตติมรรค (มรรคอันให้ถึงกระแสที่นำไปสู่พระนิพพานทีแรก, มรรคอันให้ถึงความเป็นพระโสดาบัน เป็นเหตุละสังโยชน์ได้ 3 คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส - the path of stream-entry)

2. สกทาคามิมรรค (มรรคอันให้ถึงความเป็นพระสกทาคามี เป็นเหตุละสังโยชน์ได้ 3 ข้อต้น กับทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลง - the path of once-returning)

3. อนาคามิมรรค (มรรคอันให้ถึงความเป็นพระอนาคามี เป็นเหตุละสังโยชน์เบื้องต่ำได้ทั้ง 5 - the path of non-returning)

4. อรหัตตมรรค (มรรคอันให้ถึงความเป็นพระอรหันต์ เป็นเหตุละสังโยชน์ได้หมดทั้ง 10 - the path of Arahantship).

*( Vbh.335. อภิ.วิ. 35/837/453.)*

*บทที่ 10*

# “สติ”ปกป้องเยียวยาโลก

## *โลกในมุมมองของพุทธศาสนา*

พระพุทธศาสนาบัญญัติโลกไว้โดยลักษณะ 3 หรือ โลก 3 ได้แก่ บรรดาสภาวธรรมหรือหมู่สัตว์ ซึ่งมีกำหนดโดยขอบเขตบ้าง และ ไม่กำหนดบ้าง — the world; the earth; sphere; universe กล่าวคือ

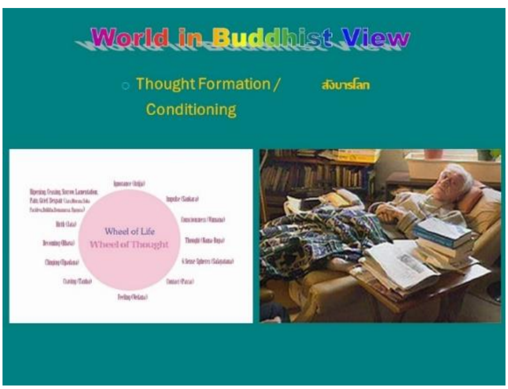
1. *สังขารโลก* (โลกคือสังขาร ได้แก่ สภาวธรรมทั้งปวงที่มีการปรุงแต่งตามเหตุปัจจัย — the world of formations axxording to causes and effects)

2. *สัตวโลก* (โลกคือหมู่สัตว์ — the world of beings)

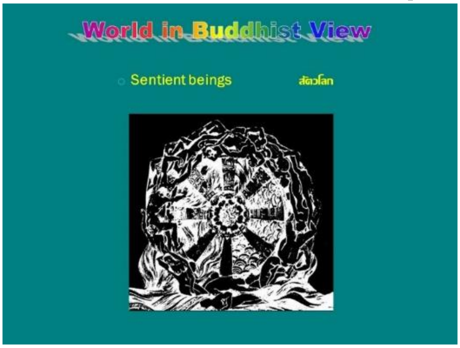
3. *โอกาสโลก* (โลกอันกำหนดด้วยโอกาส, โลกอันมีในอวกาศ, จักรวาล — the world of location; the world in space; the universe)

*(วิสุทธิ. 1/262; ที.อ. 1/215; ม.อ. 2/269)*

1.***สังขารโลก*** – โลกคือสังขาร ได้แก่ สภาวธรรมทั้งปวงที่มีการปรุงแต่งตามเหตุปัจจัย หรือ ตามหลักปฏิจจสมุปบาท ซึ่งเกิดการปรุงแต่งต่อสภาวธรรมที่กระทบผ่านอายตนะทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ดังเช่น กรณี Professor Schwartz of Brandeis University ป่วยเป็นอัมพาตจากโรค Amyotrophic Lateral Sclerosis ต้องนอนติดเตียง และเห็นโลกภายนอกผ่านทางหน้าต่างข้างเตียง โลกของท่านก็คือ ห้องที่ท่านนอนอยู่และภาพเด็กๆกำลังวิ่งเล่นกันหัวเราะอย่างร่าเริงอยู่ในสวนสาธารณะที่มองเห็นผ่านหน้าต่างข้างห้องนอน นั่นคือ สังขารโลกทั้งหมดของท่านที่กำลังเห็นและได้ยินรับรู้อยู่ฝนขณะนั้นๆ ซึ่งถูกปรุงแต่งต่อไปว่า เป็นวันที่อากาศดีสดชื่นแจ่มใส เด็กกำลังเล่นหัวเราะร่ากัน เป็นภาพที่แสดงถึงความสุข ทำให้ท่านสดชื่นไปด้วย หรือ อาจจะรำคาญเสียงเด็กที่รบกวนทำให้ท่านนอนไม่หลับ เป็นไปตามความคิดปรุงแต่งในสังขารโลกในขณะนั้นๆที่กำลังปรุงแต่งจิต



2. ***สัตวโลก*** – โลกคือหมู่สัตว์ ซึ่งล้วนเวียนว่ายตายเกิดไปตามกรรมจากผลของกรรมที่

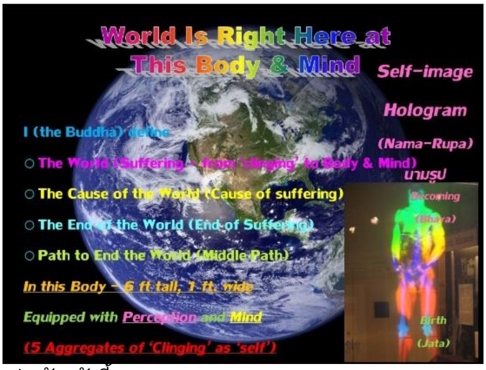



ตนได้สร้างไว้ มนุษย์สามารถฝึกตนเองได้ ให้เป็นสัตว์ประเสริฐ จวบจนถึงความประเสริฐสูงสุด นั่นคือ เป็นพระอรหันต์ ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

3. ***โอกาสโลก*** - โลกอันกำหนดด้วยโอกาส, โลกอันมีในอวกาศ, จักรวาล คือ โลกที่เราอาศัยอยู่ในระบบสุริยจักรวาลของเรานี้ ซึ่งดวงอาทิตย์นี้เป็นเพียงหนึ่งในหลายพันล้านดวงในระบบแกแลกซี่ทางช้างเผือก แม้แต่




โลกของเรานี้ก็แปรเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา เช่น คาบสมุทรอินเดียเดิมนั้นหลุดลอยออกมาจากทวีปแอฟริกาเมื่อ 200 ล้านปีก่อน และลอยมา 10 นิ้วต่อปี จนมาจรดประกบกันเข้ากับทวีปเอเซียเมื่อประมาณ 20 ล้านปีก่อน ผลักดันให้เกิดเทือกเขาหิมาลัยที่สูงที่สุดในโลก จนกลายเป็น”ขั้วโลกที่ 3” เพราะสูงมากจนทำให้หิมะที่ตกบนยอดเขาไม่ละลาย และรวมตัวกันกลายเป็นธารน้ำแข็งมากมาย จึงอุ้มน้ำในลักษณะธารน้ำแข็งไว้มากมาย กลายเป็นต้นแหล่งของแม่น้ำสายสำคัญต่างๆร่วม 10 สาย และมีประชากรที่อาศัยอยู่ริมฝั่งน้ำของแม่น้ำสาย




ต่างๆเหล่านั้นมากมายมากถึง 1 ใน 3 ของประชากรโลกเพราะความอุดมสมบูรณ์

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ยังได้ทรงบัญญัติโลกว่า คือ สิ่งที่คนเราเห็นหรือรับรู้ผ่านอายตนะทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั่นเองที่เกิดการรับรู้และปรุงแต่งให้เกิดสังโยชน์และทุกข์ตามมา หรือเป็นจุดที่จะดับความทุกข์ได้ด้วยการดับสังโยชน์ที่เกิดขึ้นผ่านอายจนะ 6 นั้นไม่ให้เกิดขึ้น ก็จะไม่เกิดทุกข์ได้เช่นกัน ดังนี้

"เราย่อมบัญญัติ

โลก (รูป-นาม = ทุกข์)

เหตุเกิดของโลก (สมุทัย)

ความดับของโลก (นิโรธ)

ปฏิปทาเครื่องให้ถึง[ทางไปสู่]ความดับแห่งโลก (มรรค)

ในอัตภาพอันมีประมาณวาหนึ่ง (ร่างกาย ที่ยาววา หนาคืบ)

มี สัญญา และ ใจ นี้ เท่านั้น"

*(โรหิตัสสสูตร: สํ.ส. 15/298/89)*

พระพุทธองค์ทรงวางหลักในการปฏิบัติ เพื่อให้ถึงที่สุดแห่งทกข์ หรือ โลก ไว้ โดยทรงสอนให้เจริญสติปัฏฐาน 4 ให้ทำความเพียร เจริญความรู้สึกตัวและสติ (อาตาปี สัมปชาโน สติมา) ที่ กาย เวทนา จิต และ ธรรม จะสามารถกำจัดอภิชฌา (ความอยากได้ไว้ครอบครอง) และ โทมนัส (ความไม่อยากได้ไว้ในครอบครอง) ไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก ทำที่สุดแห่งทุกข์ให้แจ้งได้เป็นที่สุด

***"โลกสูตร"***

เมื่อ 2,600 ปีมาแล้ว พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงว่า

โลกเกิดขึ้นได้อย่างไร ไว้ใน "โลกสูตร" ดังนี้

[70] เทวดาทูลถาม(พระผู้มีพระภาค)ว่า

.... “เมื่ออะไรเกิด โลกจึงเกิด

โลกทำความเชยชิดในอะไร

โลกยึดถืออะไร

โลกเดือดร้อนเพราะอะไร”

พระผู้มีพระภาค ตรัสตอบว่า

**....** “เมื่ออายตนะ 6 **(**ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ**)** เกิด โลกจึงเกิด

โลกทำความเชยชิดในอายตนะ 6

โลกยึดถืออายตนะ 6 นั่นแล

โลกเดือดร้อนเพราะอายตนะ 6”

*(โลกสูตร ที่ 10, พระไตรปิฎกภาษาไทย ( มจร.) เล่มที่ 15 หัวข้อที่ 70 หน้า 77-78)*

นักวิทยาศาตร์หลายท่านรู้สึกเสมือนถูกบังคับให้ลงความเห็นว่า วัตถุหรือสิ่งที่มากระทบด้วยผัสสะให้รับรู้นั้นเป็นเพียงภาพมายา และจิตวิญญาณควรที่จะต้องมีบทบาทสำคัญในทฤษฎีควันตั้มด้วย ซึ่งนักวิทยาศาสตร์อื่นๆไม่อาจจะยอมรับได้และเห็นว่าเป็นเรื่องเหลวไหล

แม้กระทั่งไอสไตน์เองก็ถึงกับบ่นว่า ดวงจันทร์ไม่ได้มีปรากฏอยู่เฉพาะช่วงเวลาที่เรามองมันเท่านั้น **(**ทฤษฏีควอนตัมลงความเห็นว่า ถ้าปราศจากผู้ดู วัตถุหรือสิ่งที่ควรปรากฏให้เห็นนั้น ย่อมไม่มีปรากฏอยู่ด้วย

ปัจจุบันนี้นักฟิสิคซ์หลายท่านสันนิษฐานว่า จิตวิญญาณอาจมีอิทธิพลต่อกลศาสตร์ควอนตัม และยิ่งกว่านั้นยังลงความเห็นว่าจิตวิญญาณอาจเกิดขึ้นมาจากควอนตัม และเชื่อว่าทฤษฎีควอนตัมจำเป็นต่อการอธิบายหรือการเข้าใจในการทำงานของสมองด้วย แต่ยังไม่มีหลักฐานที่แน่นอนลงไปว่า ควอนตัมทำงานในส่วนใดหรือช่วงใดของสมองและจิตวิญญาณ

หากจะสันนิษฐานในมุมมองของควอนตัม (Quantum Physics) ก็อาจจะอธิบายถึงการทำงานของจิตวิญญาณได้โดยย่อว่า ในขณะที่จิตอยู่ในสภาพ "ภวังคจิต" (หรือ"อาลยวิญญาณ" หรือ




"วิญญาณคลัง" Repository Consciousness or Inactivated / Resting Consciousness) ซึ่งเป็นขณะจิตที่อยู่ในขั้นพื้นฐานไม่ได้ทำงานหรือหน้าที่อะไรทั้งสิ้น (คล้ายเวลาหลับสนิท เป็นจิตพื้นฐานที่มากับชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย) จิตยังไม่ปรากฏเป็นรูปลักษณ์อย่างใดอย่างหนึ่งทั้งสิ้น ซึ่งอาจอยู่ในเชิง Quantum Mechanic ในลักษณะพลังงาน electromagnetic waves แต่ทันทีที่จิตถูกกระทบด้วยผัสสะ (Contact) เช่น เมื่อตากระทบกับรูป จิตวิญญาณจากเดิมในขั้นพื้นฐานอันไร้รูปลักษณ์จะถูกกระตุ้นยกระดับขึ้นสู่ "วิถีจิต" (Activated Consciousness) ซึ่งอาจแปรเปลี่ยนสภาพถ่ายโอนพลังงานไปให้ electrons ซึ่งเป็น charged particle ในรูปแบบของ Classic Mechanic (จากเดิมที่เป็น Quantum Mechanic ในลักษณะของ electromagnetic waves หรือ photon ซึ่งอยู่ในสภาพ floating point อาจตั้งอยู่ในตำแหน่งต่างๆได้มากมายไม่จำกัด โดยไม่มีจุดหรือตำแหน่งที่ตั้งอย่างแน่นอน ทำนองเดียวกับ Quantum chip และไม่เป็นเพียงแค่ 0 หรือ 1 อย่างคอมพิวเตอร์ธรรมดาทั่วๆไป) เพื่อการสื่อสารข้อมูลด้วยประจุไฟฟ้าelectron particles วิ่งแล่นไปตามระบบเส้นประสาทขึ้นมาทันที เช่น เกิดเป็น จักขุวิญญาณ เมื่อรูปกระทบกับตา เป็นต้น ทำให้เห็นรูปนั้นๆว่า เป็นภาพอะไร เป็นคนหรือดอกไม้ เป็นต้น

*(BBC:The strange link between the human mind and quantum physics:*

*[http://www.bbc.com/earth/story/20170215-the-strange-link-between-the-human-mind-and-quantum-physics](http://www.bbc.com/earth/story/20170215-the-strange-link-between-the-human-mind-and-quantum-physics))*

*“โลกสูตร”*

เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงตรัสรู้ ทรงเสวยวิมุติสุขตลอด 7 วัน ณ ควงต้นโพธิพฤกษ์ใกล้ฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา เมื่อเสด็จออกจากสมาธิแล้ว ทรงตรวจดูโลกด้วยพุทธจักษุ ได้ทรงเห็นหมู่สัตว์ผู้เดือดร้อนอยู่ด้วยความทุกข์มากมาย และถูกความเร่าร้อนเป็นอันมากซึ่งเกิดจากราคะบ้าง เกิดจากโทสะบ้าง เกิดจากโมหะบ้าง รุมแผดเผาอยู่ ฯ

ลำดับนั้นแล พระผู้มีพระภาคทรงทราบเนื้อความนี้แล้ว ได้ทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่า

*โลกนี้เกิดความเร่าร้อนแล้ว ถูกผัสสะครอบงำแล้ว (ผัสสะ เป็นเหตุเกิดของกรรม) ย่อมกล่าวถึง ทุกขเวทนาโดยความเป็นของตน (อัตตาตัวตน)*

ก็(สัตว์) โลกย่อมสำคัญสิ่งใดในขันธ์ 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ซึ่งตนสำคัญว่าเที่ยงนั้น กลับกลายเป็นอย่างอื่นจากที่ตนสำคัญนั้น (อุปาทานขันธ์ ขันธ์ที่ถือมั่นว่าเป็นตัวตน)

(สัตว์) โลกติดข้องแล้วในภพ มีความแปรปรวนเป็นอื่น ถูกภพครอบงำแล้ว ย่อมเพลิดเพลินอยู่ในภพนั่นเอง

(สัตว์) โลกย่อม*เพลิดเพลิน*สิ่งใด (มัวเมาหลงใหลในกามคุณ 5 คือ รูป รส กลิ่น เสียง กายสัมผัส) สิ่งนั้นเป็นภัย

(สัตว์)โลก*กลัว*สิ่งใด (เพื่อปกป้องอัตตาตัวตนไว้ เช่น Covid-19 Pandemic) สิ่งนั้นเป็นทุกข์

ก็บุคคลอยู่ประพฤติพรหมจรรย์นี้เพื่อที่จะละภพแล

ก็สมณะหรือพราหมณ์ เหล่าใดเหล่าหนึ่ง กล่าวความหลุดพ้นจากภพด้วยภพ (*สัสสตทิฐิ* นั่นคือ ตายแล้วเกิดเวียนว่ายในสังสารวัฏด้วยความเป็นอัตตาตัวตน) เรากล่าวว่า สมณพราหมณ์เหล่านั้นทั้งหมดไม่หลุดพ้นไปจากภพ

ก็หรือสมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง กล่าว ความสลัดออกจากภพด้วยความไม่มีภพ (*อุจเฉททิฐิ* นั่นคือ ตายแล้วสูญ)

เรากล่าวว่า สมณพราหมณ์เหล่านั้นทั้งหมดไม่สลัดออกไปจากภพ

เพราะอาศัยอุปธิ (กิเลสและกรรม) ทั้งปวง ทุกข์นี้จึงเกิดขึ้น

เพราะอุปาทานทั้งปวงสิ้นไป (ไม่ถือมั่น) ทุกข์จึงไม่เกิด

ท่านจงดูโลกนี้  สัตว์ทั้งหลายเป็นจำนวนมาก ถูกอวิชชา (ความโง่เขลา ความไม่รู้ปัจจยการ) ครอบงำ

หรือยินดีมัวหลงติดใจในขันธ์ 5 ที่เกิดแล้ว(คือในตัวตน หรือในสัตว์ด้วยกัน) จึงหลุดพ้นไปจากภพไม่ได้

ก็ภพเหล่าใดเหล่าหนึ่งในส่วนทั้งปวง (ในเบื้องบน  เบื้องต่ำ  เบื้องขวาง) ทุกชั้น (สวรรค์ อบาย และมนุษย์) ภพทั้งหมดนั้น ล้วนไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) มีความแปรปรวน (อนัตตา) เป็นธรรมดา (ไตรลักษณ์)

อันบุคคลผู้เห็นขันธ์ 5 กล่าวคือ ภพนี้ ตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอยู่เช่นนี้

ย่อมละภวตัณหาได้ ทั้งไม่เพลิดเพลินวิภวตัณหา ตัณหาทั้งหลายดับสิ้นไปด้วยอริยมรรคเป็นเครื่องสำรอก

เพราะความสิ้นไปแห่งตัณหาทั้งหลายด้วยวิราคะ(สิ้นกำหนัด)โดยประการทั้งปวง เป็นนิพพาน

ภพใหม่ย่อมไม่มีแก่ภิกษุนั้น ผู้นิพพานดับแล้วเพราะไม่ถือมั่น (ปราศจากอุปาทาน)

ภิกษุนั้นครอบงำมารได้ ชนะสงคราม ล่วงภพได้ทั้งหมด

เป็นผู้คงที่ (วิสังขาร) ฉะนี้แล

*(โลกสูตร พระไตรปิฎก ฉบับหลวง เล่มที่ 25 ข้อที่ 84 หน้า 87)*

*บทที่ **10***

# สติก้าวเข้าสู่โลกตะวันตกและเขย่าโลก

### *ความเครียดในโลกและสังคมยุคปัจจุบัน*

ปัจจุบันชาวอเมริกันและยุโรปกำลังตื่นตัวกันมากในเรื่องของ "สติ" โดยเฉพาะในการนำสติมาใช้ลดความเครียดในชีวิตประจำวัน ซึ่งเต็มไปด้วยความเครียดจากการที่ต้องทำงานหลาย ๆอย่างพร้อม ๆกัน (Multitasking) เพื่อให้ทันกับความต้องการตามหน้าที่ในสังคมยุคปัจจุบัน ก่อให้เกิดความล้า เหนื่อยหน่ายและประสิทธิภาพในการทำงานลดลง แทนที่จะได้ผลงานมากขึ้นจากการทำงานหลาย ๆอย่างพร้อม ๆกัน แต่กลับกลายเป็นการทำงานอย่างจับจรด ขาดสมาธิ ไม่สามารถทุ่มเทจิตใจจดจ่อกับงานแต่ละชิ้นได้อย่างเต็มที่ ผู้บริหารหรือหัวหน้าหน่วยงานซึ่งเป็นผู้รับผิดชอบกลับต้องทำงานเพิ่มขึ้นในช่วงนอกเวลาและไม่สามารถปลีกตัวพ้นไปจากงานได้ จึงไม่มีโอกาสที่จะพักผ่อน ทำให้พลาดจากการที่ไม่สามารถจับจุดประเด็นสำคัญของปัญหาต่าง ๆได้อย่างถูกต้อง ส่งผลให้กลับทำงานได้น้อยลง ขาดประสิทธิภาพและเกิดความผิดพลาดมากขึ้น

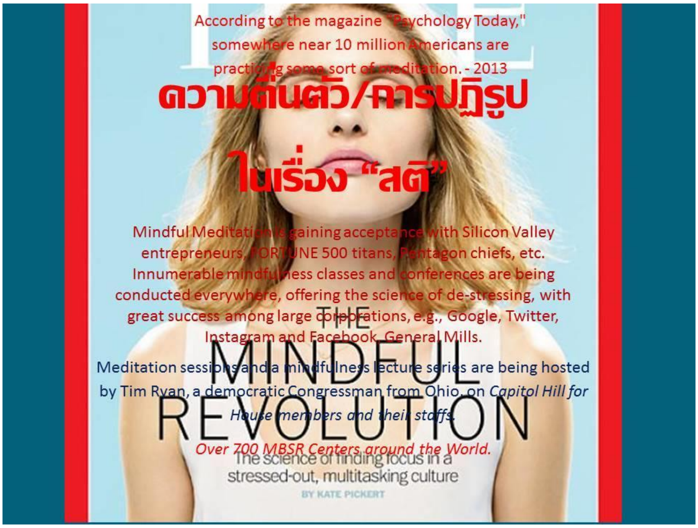
### *"สติ" สามารถเยียวยาลดความเครียดและความทุกข์ที่เกิดจากความย้ำคิด*

"สติ"ได้เริ่มมีบทบาทสำคัญและได้ก้าวเข้าสู่กระแสหลักในสังคมสหรัฐฯและซีกโลกตะวันตก โดยเฉพาะในช่วงระยะ 40 ปีที่ผ่านมานี้เอง เพราะสติได้พิสูจน์แล้วว่า สามารถช่วยเยียวยาแก้ปัญหาต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นได้ ตลอดถึงสามารถลดความเครียดได้อย่างดี จึงทำให้ผู้คนโดยทั่วไปหันมาสนใจเรื่องสติ และได้มีการจัดสัมมนาและเปิดสอนการฝึกอบรมสติเพื่อลดความเครียดขึ้นอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะตามบริษัทยักษ์ใหญ่ทั้งหลาย เช่น Google, Twitter, Instagram, Facebook, General Mills ตลอดถึงกลุ่มผู้บริหารของ Silicon Valley, FORTUNE 500, นายทหารในกระทรวงกลาโหมของสหรัฐฯ (Pentagon) และเจ้าหน้าที่ในรัฐสภา Capitol Hill ได้นำการฝึกสติไปใช้ในการปฏิบัติการในหน่วยงานต่าง ๆ เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากว่า สติสามารถลดความเครียด ลดความกังวล ฟื้นฟูจิตใจให้กลับสดชื่นแจ่มใส และทำให้มีสมาธิดีขึ้น จึงสามารถแก้ปัญหาคลายเครียด และสามารถตัดสินใจและวางแผนงานในโครงการใหญ่ ๆได้สำเร็จดียิ่งขึ้น

ในประเทศอังกฤษ รัฐบาลได้ออกแถลงการณ์ประกาศการเพิ่มหลักสูตรเรื่อง"สติ" และจะเปิดโครงการที่ใหญ่ที่สุดอย่างหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพจิตให้แก่เด็ก ซึ่งจะสอนและฝึกอบรมสติให้กับเด็กในโรงเรียน 370 แห่ง เพื่อให้เติบโตขึ้นเป็นหนุ่มสาวที่มีสุขภาพจิตที่ดียิ่งขึ้น และรู้จักควบคุมอารมณ์ด้วยสติ

แม้กระทั่งในรัฐสภาอังกฤษเอง ก็มีเวลาพักให้สมาชิกรัฐสภาเจริญสติภาวนา และชาวอังกฤษโดยทั่วไปก็เกิดความตื่นตัวในเรื่องสติ และสามารถสมัครเข้ารับการฝึกอบรมสติได้ตามศูนย์ต่างๆกว่า 800 แห่งทั่วประเทศอังกฤษ

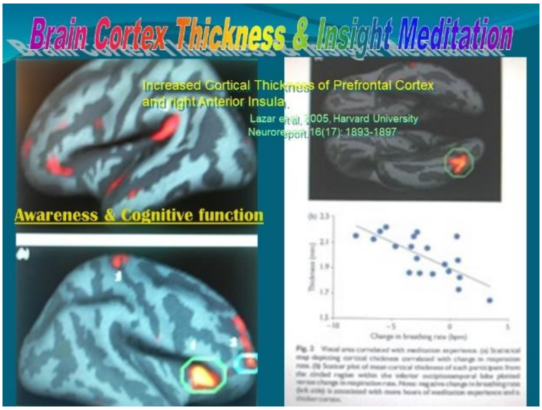
*"สติ"* จึงไม่ใช่เป็นเพียงแค่กระแสสังคมเท่านั้น แต่ยังนับได้ว่าเป็นปรากฏการณ์ที่สำคัญซึ่งสามารถจะเปลี่ยนคุณภาพชีวิตชองทุกคนให้ดีขึ้นได้ด้วย ซึ่งได้รับการรับรองในภาคปฏิบัติในสังคมซีกโลกตะวันตกด้วย




ในปีค.ศ. 2014/ พ.ศ. 2557 สื่อต่างๆถึงกับยกย่องให้เป็น *"ปีแห่งสติ"* *(Year of Mindfulness)* สืบเนื่องมาจากการที่สติได้ปฏิวัติสังคมสหรัฐฯให้ตื่นตัวขึ้นด้วยการฝึกสติ และได้มีบทความที่เกี่ยวกับเรื่องสติปรากฏขึ้นโดยทั่วไปตามวารสารและนิตยสารต่างๆ เช่น Time Magazine ในสารคดีทางโทรทัศน์ เช่น 60 Minutes ตลอดถึงมีหนังสือคู่มือการฝึกสติตีพิมพ์ออกจำหน่ายแทบทุกสัปดาห์ เป็นต้น

ปัจจุบันมี โรงเรียนสติ "Mindful Schools" สอนโดยคณาจารย์ผ่านทางอินเตอร์เนต ซึ่งมีเครือข่ายทั่ว 50 รัฐในสหรัฐฯ และกว่า 100 ประเทศทั่วโลก ได้มีผู้เข้าเรียนทั้งเด็กและวัยรุ่นเกินกว่า 3 ล้านคน

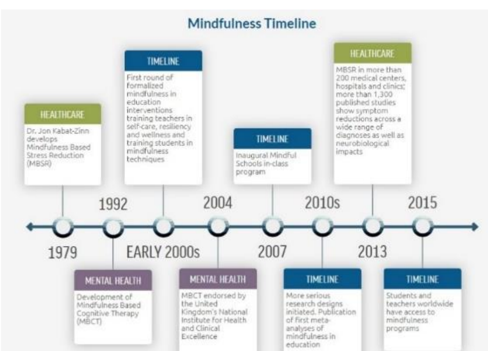
*"สติ"* มีรากฐานมาจากพระพุทธศาสนา สติสามารถส่งผลดีต่อสาธารณชนทั่วไป โดยไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนา เพศ วัย ภาษา หรือสังคม ใครก็ตามเมื่อมีสติย่อมได้รับประโยชน์จากสติไม่มากก็น้อย แต่ต้องอาศัยการฝึกอบรมให้เกิดสติอย่างถูกต้อง การฝึกสติทำให้มีสมาธิดีขึ้น ทำให้จิตอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน และไม่หลงหมกมุ่นติดอยู่ในความคิดที่วนเวียนอยู่กับอดีตหรืออนาคต ซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์เพราะความคิด




ปัจจุบัน นักวิทยาศาสตร์ได้พบว่า สมองสามารถปรับเปลี่ยนตัวมันเองได้ เนื่องจากสมองมีคุณสมบัติที่ยืดหยุ่นได้ (Neuroplasticity) ซึ่งการฝึกสติเป็นประจำ สามารถส่งผลดีต่อการทำงานของสมอง ด้วยการปรับเปลี่ยนความยืดหยุ่นของสมองให้ดีขึ้นจากเดิม จึงเป็นเครื่องพิสูจน์ถึงประโยชน์ของการฝึกสติต่อสมองด้วย ตลอดถึงสมองบางส่วนเพิ่มความหนาขึ้นด้วย เช่น ที่สมองส่วน Insula และ Prefrontal Cortex




ต้องขอบคุณ ศ.ดร. Jon Kabat-Zinn, Ph.D. แห่ง University of Massachusetts, Worchester, MA ซึ่งเป็นผู้ริเริ่มนำสติมาใช้ในการบำบัดรักษาเพื่อลดความเครียด MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) ในผู้ป่วยจากโรคเรื้อรังต่างๆ ตั้งแต่เมื่อสมัย 40 ปีก่อน โดยฝึกให้ผู้ป่วยมีสติ ซึ่งจะเบนความสนใจให้ออกจากความคิดที่หมกมุ่นอยู่กับโรคเรื้อรังของตน ตลอดถึงปรับเปลี่ยนจิตใจในวิธีตอบสนองต่อการรับรู้ความเจ็บปวดและความทุกข์ทรมานจากโรคเรื้อรังนั้นๆ และได้ตีพิมพ์รายงานผลลัพท์ซึ่งได้ผลดีจากการที่สติมีประสิทธิภาพในการช่วยรักษาโรคเรื้อรังต่างๆลงในวารสาร

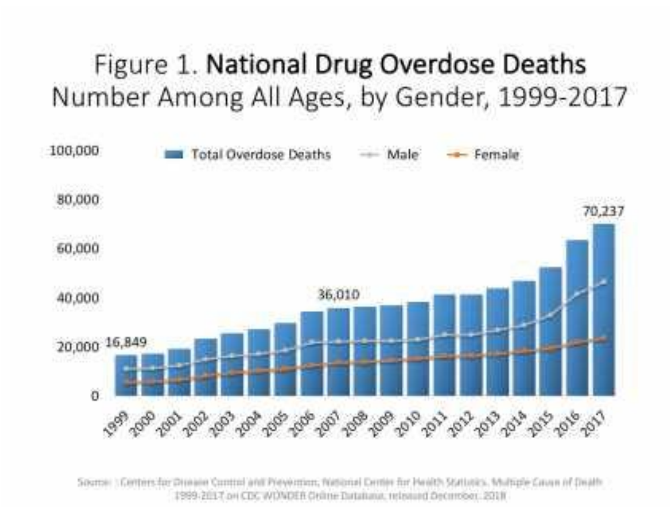



การแพทย์ต่างๆ ก่อให้เกิดความตื่นตัวในประโยชน์ของสติต่อวงการแพทย์ ตลอดถึงต่อสังคมสหรัฐฯ ซึ่งได้นำสติมาประยุกต์ใช้ในการช่วยบำบัดโรคอื่นๆ อีกมากมาย เช่น โรคซึมเศร้า โรคเครียด โรคสะเก็ดเงิน เป็นต้น และได้นำสติมาประยุกต์ใช้ในการลดความเครียดในชีวิตประจำวันของชาวอเมริกันซึ่งเป็นชีวิตเร่งรีบ ประชันขันแข่งกันอยู่ตลอดเวลา ซึ่งปรากฏว่าได้ผลดี ส่งผลให้ในปัจจุบันนี้ ได้เกิดศูนย์คลายเครียดด้วยสติ MBSR ขึ้นมากเกินกว่า 700 แห่งทั่วโลก โดยเฉพาะในสหรัฐฯ และ มหาวิทยาลัย University of Massachusetts,

Worchester ได้ตั้งหน่วยสาขาวิชา"สติ" ขึ้นในภาควิชาอายุรศาสตร์เป็นแห่งแรกในโลกด้วยตั้งแต่ต้นปีค.ศ. 2018/พ.ศ. 2561 เป็นต้นมา

## *สติภาวนาช่วยเยียวยาให้เลิกการติดยาเสพติด*

นอกจากนี้ ยังมีการนำสติภาวนาไปช่วยบำบัดการติดยาเสพติดอีกด้วย เพื่อให้เลิกใช้ยาและไม่กลับไปใช้ยาเสพติดอีก เช่น กลุ่ม Refuge Recovery ในเมืองเซนต์หลุยส์ ใช้การปฏิบัติสติปัฏฐานช่วยให้เลิกใช้ยาเสพติดซึ่งได้ผลดีมาก เพราะปัจจุบันเป็นปัญหาใหญ่มากในสหรัฐฯด้วยมีผู้ตายจากยาเสพติดมากถึง 70,000 รายในปีค.ศ. 2017/พ.ศ.2560 และเพิ่มมากขึ้นทุกปี (จากเดิมที่ตาย 60,000 รายในปี 2016) โดยเฉพาะจากยา Fentanyl ซึ่งลักลอบเข้ามาจากประเทศจีนปะปนมากับสินค้าต่างๆ นอกจากนี้ปัจจุบันสามารถซื้อเฮโรอีนมาเสพได้ง่าย ด้วยมีการผลิตออกมาเป็นเม็ด ราคาเม็ดละ $5 เท่านั้น และไม่จำเป็นต้องฉีดเข้าเส้นซึ่งแพงมากอย่างในสมัยก่อนแล้วอีกด้วย




## *สติภาวนาช่วยในการรักษาและเยียวยาโรคต่าง ๆ*

จากการที่ประสบผลดีในการใช้สติช่วยรักษาเรื้อรังต่างๆโดยใช้อาศัยหลักการวิจัยในการบำบัดรักษาเพื่อลดความเครียด MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) เป็นเกณฑ์ ทำให้มีผลรายงานของการวิจัยต่างๆนี้ ตลอดถึงเกิดการวิจัยทางแพทย์และวิทยาศาสตร์ทางจิตซึ่งเป็นผลดีที่เกิดจากการฝึกสติกรรมฐานปรากฏเพิ่มขึ้นอย่างมากมาย และเริ่มมีการตีพิมพ์ผลวิจัยต่างๆเหล่านั้นในวารสารทางแพทย์และวิทยาศาสตร์เพิ่มมากขึ้นเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะจากการตรวจด้วยเครื่องมือแพทย์น่างๆ เช่น fMRI scan, EEG, etc. ซึ่งยืนยันในผลที่ดีที่เกิดขึ้นว่าเป็นจริง

***โรคและอาการป่วยต่าง ๆ 15 โรคที่พิสูจน์แล้วว่า สติสามารถช่วยเยียวยาได้***

1. ช่วยระงับอารมณ์
2. กันไม่ให้มีอาการซึมเศร้า
3. ลดความห่วงใยและความกังวล
4. รู้ขอบเขตความสามารถของตนและรู้จักปฏิเสธ
5. ช่วยในการลดน้ำหนัก
6. ลดความเครียดในชีวิตประจำวัน
7. นอนหลับได้เร็วขึ้นง่ายขึ้น
8. เพิ่มความจดจ่อและมีสมาธิดีขึ้น
9. รับฟังเรื่องต่าง ๆได้ดีขึ้น
10. ยินดีในเพศสัมพันธ์มากขึ้น
11. ลดความดันโลหิต
12. ช่วยเหลือคนอื่นมากขึ้น
13. สนใจศาสนามากขึ้น
14. ปณิธานแนบแน่นต่อจุดมุ่งหมายมากขึ้น
15. เป็นผู้นำที่ดีกว่าก่อน




ปัจจุบัน "สติ" ยังเป็นที่สนใจในการศึกษาวิจัยอย่างมาก จำนวนบทความที่ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการแพทย์และวิทยาศาสตรที่เกี่ยวเนื่องกับ“สติ” มีมากถึง 842 ฉบับในปีค.ศ. 2018 ซึ่งเพิ่มขึ้นมาจากเดิม 800 บทความที่ตีพิมพ์ในปีค.ศ. 2017 ตามที่รวบรวมไว้โดย AMRA (American Mindful Research Association https://goamra.org/journal-articles-on-mindfulness-continue-to-grow-in-2018/) และยังมีผลวิจัยทางแพทย์ตีพิมพ์ออกมาเรื่อย ๆ แสดงให้เห็นถึงการยอมรับกันโดยทั่วไปในวงการแพทย์ถึงคุณค่าของสติภาวนาในการช่วยเยียวยาโรคต่าง ๆ อาทิเช่น การวิจัยโดยใช้สติลดความเครียด (MBSR) ในผู้ป่วยโรคหัวใจในการฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจ ในปลายปีค.ศ.2019 พบว่า MBSR มีศักยภาพที่ดีในการเยียวยา

ปรับปรุงความเป็นอยู่ทางจิตสังคมระยะสั้นในผู้ป่วยโรคหัวใจในช่วงปีแรกของการฟื้นตัว (https://www.nature.com/articles/s41598-019-54932-2)

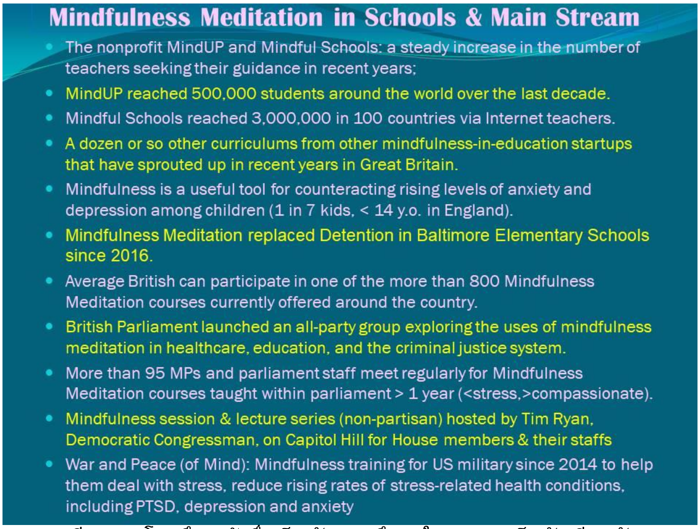
ในปีค.ศ. 2020 ยังได้มีการประยุกต์ใช้ App ด้วย Smart phone เป็นเครื่องมือในการศึกษาและติดตามการวิจัยทดลองในชีวิตประจำวันของผู้ที่สมัครเข้าร่วมการทดลองว่า ได้ทำตามหลักการที่วางให้ไว้ ตลอดถึงผลลัพท์ที่เกิดขึ้นด้วย




***ความตื่นตัวในการใช้สติมาปรับใช้ในการเยียวยาภาวะต่าง ๆในโรงเรียนและในสังคม***

MindUP เป็นสถาบันการกุศล (ที่ได้รับการสนับสนุนจาก Hawn Foundation ซึ่งสถาปนาขึ้นโดยดาราตุ๊กตาทอง Goldie Hawn) ที่สอนและฝึกเด็กตั้งแต่ชั้นอนุบาลไปถึงประถมปีที่ 6 ให้มีสติ และ โรงเรียนสติ (Mindful Schools) มีจำนวนครูที่เข้ารับการอบรมเพิ่มมากขึ้นทุกปี

MindUP มีนักเรียนที่ได้รับการสอนให้มีสติมากถึง 5 แสนคนในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา




โรงเรียนสติ (Mindful Schools) มีผู้รับการอบรมผ่านทาอินเตอร์เนตมากถึง 3 ล้านคนใน 100 ประเทศทั่วโลก

โรงเรียนในอังกฤษได้เพิ่มหลักสูตรสติเบื้องต้นไม่ต่ำกว่า 12 แห่งในไม่กี่ปีที่ผ่านมา

สติเป็นเครื่องช่วยที่สำคัญในการแก้ความเครียดและโรคซึมเศร้าซึ่งเป็นกันมากถึง 1 ใน 7 ของเด็กนักเรียนวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 14 ปี ในอังกฤษ

การเจริญสติได้ถูกนำมาใช้แทนการทำโทษในนักเรียนชั้นประถมที่เมืองบัลติมอร์ตั้งแต่ปีค.ศ. 2016

ชาวอังกฤษโดยทั่วไปสามารถเข้าร่วมฝึกการเจริญสติได้ตามศูนย์การฝึกเจริญสติต่างๆ ซึ่งมีไม่ต่ำกว่า 800 แห่งทั่วประเทศอังกฤษ

สภาผู้แทนราษฎรของประเทศอังกฤษได้ลงมติร่วมโดยไม่จำกัดพรรคให้เริ่มทดลองศึกษาถึงประโยชน์ของการเจริญสติในระบบการแพทย์ ระบบการศึกษา และระบบตุลาการ

สมาชิกและเจ้าหน้าที่สภาผู้แทนราษฎรของประเทศอังกฤษกว่า 95 ท่านได้เข้ารับการอบรมในการเจริญสติเกินกว่า 1 ปี ซึ่งส่งผลให้ลดความเครียดและเพิ่มให้มีความเมตตากรุณาสูงมากขึ้น

สมาชิกสภาผู้แทนราษฎรของสหรัฐฯ ทิม ไรอัน ได้จัดอบรมการเจริญสติและการบรรยายเรื่องสติให้แก่สมาชิกและเจ้าหน้าที่สภาผู้แทนราษฎรโดยไม่จำกัดพรรค

ตั้งแต่ปี 2014 สหรัฐฯได้ฝึกทหารให้เจริญสติทั้งในยามสงครามและสันติภาพ เพื่อใช้ในการกำจัดความเครียด ตลอดถึงลดอัตราของโรคที่เกิดขึ้นจากความเครียด เช่น PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) โรคขี้กังวล และโรคซึมเศร้า เช่นมีการฝึกให้นายทหารที่จะไปออกสงครามตะวันออกกลาง ให้รู้จักเจริญสติเพื่อช่วยให้มีความตื่นตัว มีสติสมาธิและรู้จักคลายเครียดในเวลาเผชิญภัยต่างๆซึ่งอาจมองไม่เห็นในสงคราม

*บทที่ **11***

## สติปกป้องเยียวยาโลก สติในชีวิตประจำวัน สติขจัดความเครียด

***สติเป็นตัวช่วยที่สำคัญในการควบคุมสถานการณ์ที่เป็นภัยต่าง ๆ โดยเฉพาะกับศัตรูที่มองไม่เห็น***

ภัยต่างๆ โดยเฉพาะกับศัตรูที่มองไม่เห็น อาทิเช่น กรณีการระบาดของโรคโควิด19 (Covid-19 Pandemic) ซึ่งเกิดจากการแพร่ขยายและติดเชื้อไวรัสไข้หวัด Severe Acute Respiratory Syndrome – Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) ซึ่งเริ่มแรกในประเทศจีนจากตลาดสดที่เมืองวูฮัน (เนื่องด้วย 2/3 ของผู้ป่วยเคยไปซื้ออาหารที่ตลาดนี้) ตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 2019 ซึ่งเป็นไวรัสไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ และเป็นไวรัสที่อาศัยซ่อนอยู่ในค้างคาว (แต่ไม่ทำให้ค้างคาวตาย) แล้วผ่านสื่อคือสัตว์ประเภทอื่นที่มนุษย์เข้าไปเกี่ยวข้องด้วย ซึ่งสันนิษฐานว่า อาจเป็นตัวกินมด Pangola (เพราะเคยพบเชื้อไวรัสนี้ในอีกเมืองทางใต้ของจีนที่รัฐยูนนาน) แต่ไม่เป็นที่ยืนยันแน่นอน ก่อนที่เชื้อไวรัสจะมาติดคน ทำให้เกิดโรคโควิด19 (COVID-19 คือเริ่มระบาดในปี 2019) ผู้ป่วยจำนวนมากมีอาการอาการปอดอักเสบอย่างรุนแรง Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) ทำให้ผู้คนล้มตายจำนวนมากถึง2,661,670 คนทั่วโลก จากจำนวนผู้ติดเชื้อทั้งหมดทั่วโลก 120 ล้านคน และ สหรัฐฯเป็นประเทศที่มีผู้ติดเชื้อมากที่สุดถึง 30 ล้านคน (จากประชากร 323 ล้านคน) และตายมากถึง 546,661 คน (สถิติเมื่อวันที่ 14 มีนาคม 2021 หรือ 1 ปีหลังจากที่ WHO (World Health Organization) ประกาศว่าเป็นโรคระบาดสากล COVID-19 Pandemic เมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2020) เชื้อไวรัส Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) มีอัตราการติดต่อกันสูงมากโดยเฉลี่ย R0 2.5 (2 – 3 ในบางแห่งอาจสูงมากถึง 6-10 โดยเฉพาะในเด็ก 6 -10 ขวบอาจติดเชื้อเกินครึ่งในช่วงเวลาที่ไปเข้าแคมป์ภาคฤดูร้อนที่รัฐ Georgia โดยที่ทั้งหมดติดเชื้อ 75.6% จาก 344 คนที่ตรวจเชื้อไวรัสเมื่อวันที่ 31 กรกฎาคม 2020 ส่วนวัยรุ่นติดเชื้อ 44% และ 1/3 ของผู้ใหญ่อายุ 18 -21 ปี และโดยทั่วไปผู้ที่ติดเชื้อไวรัสนี้หลายรายไม่มีอาการมากถึง 35% จึงทำให้เชื้อแพร่ขยายได้อย่างรวดเร็ว เช่น ในสหรัฐฯ มีผู้ติดเชื้อ 1 ล้านคนแรกใช้เวลา 90 วัน แต่จาก 3 ล้าน เพิ่มเป็น 4 ล้านภายในเวลา 2 สัปดาห์หรือ 14 วันเองเมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2020 และเพิ่มเป็น 5 ล้านคนภายในอีก 17 วันต่อมาเมื่อวันที่ 10 สิงหาคม 2020

ประเทศสหรัฐฯมีสถิติของผู้ป่วยสูงสุดในโลก ซึ่งสืบเนื่องมาจากหลายเหตุผล โดยเฉพาะหลายๆคนไม่เชื่อในการใส่หน้ากาก และไม่รักษาระยะห่าง 6 ฟุตจากกัน และในสมัยแรกๆทางฝ่ายแพทย์ก็ว่า ไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากาก (ซึ่งแม้แต่แพทย์ในประเทศจีนยังติงว่าเป็นการคิดผิดอย่างหนักที่ทำอย่างนั้น เพราะพิสูจน์แล้วว่า เวลาไอหรือจาม ละอองน้ำลายซึ่งเชื้อไวรัสจะกระจายออกไป สามารถปลิวออกไปได้ไกลมากถึง 12 ฟุต และอาจถึง 20 ฟุต) และหน้ากากซึ่งไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นหน้ากาก N95 ก็สามารถปิดกั้นการกระจาย

ของละอองเสมหะให้ลดลงเหลือต่ำกว่า 1 ฟุตได้ ละอองเล็กๆจากการตะโกนหรือฝึกร้องเพลงหมู่สามารถทำให้ติดกันได้มากถึง 52/60 คนหรือ 87% ที่รัฐ Washington เมื่อวันที่ 10 มีนาคม 2020 เพราะเกรงว่าแพทย์และพยาบาลจะไม่มีหน้ากากพอใช้ในการดูแลรักษาคนไข้ หลายคนจึงไม่สวมหน้ากาก แม้ต่อมาหลังวันที่ 1 กันยายน 2020 เมื่อทางฝ่ายแพทย์กรมอนามัยสั่งให้สวมหน้ากากเพื่อป้องกันติดเชื้อหรือแพร่กกระจายเชื้อ บางรายจึงกายเป็นเรื่องการเมืองไป เพราะประธานาธบดีทรัมป์ก็ไม่ยอมสวนหน้ากาก เลยอ้างว่า แต่แรกบอกว่าไม่จำเป็นต้องสวนหน้ากาก ต่อมาบอกให้สวม ตอนหลังยังบอกให้สวมทับกัน 2 ชั้นอีก เลยสับสน ฉะนั้นก็เลยไม่ใส่หน้ากากเลย (ตามหัวหน้าคือประธานาธิบดีซึ่งต่อมาติดโรคโควิด19 ต้องรักษาด้วยน้ำยาภูมิคุ้มกันต่อโรคซึ่งผลิตโดยบริษัท Regeneron) เป็นการดำเนินชีวิตอย่างประมาทและขาดสติ เราพโรคนี้มีอัตราการตายสูงมาก ในบางแห่ง ผู้ป่วย 20 - 30% ต้องเข้าไดซียู และ 30 – 40% นั้นอาจไม่รอดกลับออกมา

แต่ละรัฐของประเทศสหรัฐฯต่างก็ตั้งกฏเกณฑ์ของตนต่างๆกันไปขึ้นกับผู้ว่าราชการรัฐ (Governor)ของแต่ละรัฐในการป้องกันการติดต่อและแพร่ขยายเชื้อ บางรัฐก็ปิดเมือง (Lock down) แค่ 3 สัปดาห์ บางรัฐอาจนานถึง 10 สัปดาห์เช่นรัฐนิวยอร์ค เพราะมีผู้คนอยู่กันแออัดและมีคนล้มตายจำนวนมากจากโรคโควิด19

สหรัฐฯยังเป็นประเทศเดียวในโลกที่กรมอนามัย (Health Care) แยกจากกันกับกรมสาธารณสุข (Public Health) ทำให้ไม่ทำงานประสานกัน โดยเฉพาะยามจลาจล ขาดอุปกรณ์ป้องกันตนเองเป็นต้น (Lawrence Wright - The New Yorker – January 11, 2021: How Pandemic Response Went So Wrong)

การที่ประเทศไทยซึ่งเป็นประเทศแรกในโลกที่พบผู้ป่วยด้วยโรคโควิด19 รายแรกที่แพร่เชื้อออกมาจากประเทศจีนนั้น เป็นผลจากแพทย์ทางศูนย์ควบคุมโรคติดต่อของไทยไม่ประมาท(คือมีสติ) ที่จะหลงเชื่อว่าเชื่อนี้ติดต่อระหว่างบุคคลได้น้อยตามที่ศูนย์ฌรคติดต่อของจีนได้ประกาศไว้ เพราะผู้ป่วยมีอาการปอดบวมส่อให้เห็นว่าอาจมีการติดต่อทางละอองอากาศได้มาก จึงคอยตรวจอุณหภูมิของนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาประเทศไทย และพบเชื้อโควิด19ในนักท่องเที่ยวหญิงอายุ 61 ปีซึ่งมีไข้และบินมาจากเมือง Wuhan ต้นแหล่งของโรคนี้ เมื่อวันที่ 8 มกราคม 2020 / 2563 และตรวจพบเชื้อไวรัสนี้ในผู้ป่วยรายนี้ว่าเป็น SARS-like Corona virus แต่ต้องรอการยืนยันกับ SARS-CoV-2 virus sequence ซึ่งประเทศจีนเพิ่งเริ่มปล่อยรายงานออกมาสู่โลกโดย Professor Zhang Yongzhen ผู้อำนวยการศูนย์ไวรัสเมือง Shanghai ผ่านทางผู้ร่วมงาน Professor Edward Holms of Australia ซึ่งส่งข้อมูลต่อไปยังประเทศอังกฤษเพื่อแจ้งลงใน Virological.org เมื่อวันที่ 11 มกราคม 2563 (ทั้งๆที่ SARS-CoV-2 virus sequence ได้ถูกค้นพบแล้วโดยศูนย์ไวรัสต่างๆรวม 5 แห่งในประเทศจีนตั้งแต่วันที่ 5 มกราคม 2563 แต่ถูกทางการของจีนห้ามไม่ให้ปล่อยข้อมูลดังกล่าวสู่โลกภายนอก และ Chinese CDC (Cwnrwe of Disease Control) อาจจะรู้ข้อมูลนี้แล้วตั้งแต่วันที่ 30 ธันวาคม 2019 / 2562 โดยที่หัวหน้าศูนย์ Dr. George Gao ได้โทรศัพท์ยืนยันกับเพื่อน New York virologist Dr. Ian Lipkin ว่ามีไวรัสตัวใหม่เป็น

SARS-like Corona virus แต่การแพร่เชื้อระหว่างบุคคลนั้นต่ำ – Frontline: China's COVID Secrets, aired February 2021 https://www.pbs.org/wgbh/frontline/film/chinas-covid-secrets/transcript/) ทำให้ประเทศไทยสามารถยืนยันกับ virus sequence ที่เปิดเผยนี้ได้ว่าผู้ป่วยรายนี้เป็นโรคโควิด19 จริงแน่นอนเมื่อวันที่ 13 มกราคม 2563

นอกจากนี้ สหรัฐฯยังเสียเวลาในการผลิตน้ำยาสำหรับตรวจเชื้อไวรัสไปเกือบสองเดือน เพราะต้องการผลิตน้ำยาขึ้นมาใช้เอง แต่น้ำยาตรวจรุ่นแรกล้มเหลวใช้ไม่ได้ ต้องเริ่มทำใหม่ ด้วยความที่ไม่เชื่อไม่ไว้วางใจกับน้ำยาตรวจเชื้อของ WHO ที่อาจซื้อได้ทันที จึงไม่มีการตรวจเชื้ออยู่นานมาก ทำให้โรคกระจายออกไปมากมาย เพราะไม่ทราบว่าใครเป็นโรคโควิด19อยู่บ้าง

ยิ่งไปกว่านั้น CDC (Center of Disease Control) ซึ่งมีศูนย์อยู่ที่เมือง Atlanta, Georgia กลับปล่อยให้ผู้โดยสาร 200 คนเศษที่บินกลับมาจากไปล่องเรือในยุโรป แล้วป่วยบนเครื่องบิน คนหนึ่งเป็นลมฟุบไป (ต่อมาตายเมื่อกลับถึงบ้าน) และอีกหลายคนป่วยไม่สบายเป็นไข้ปวดเมื่อยบนเครื่องบิน (ต่อมาตรวจพบว่าเป็นโรคโควิด19เมื่อออกลับถึงบ้านแล้ว) แต่กลับไม่โดนตรวจหรือกักตัวเมื่อลงเครื่องที่ Atlanta แล้วปล่อยให้บินกลับบ้านที่รัฐต่างๆ 19 รัฐและ Canada แพร่เชื้อโควิด19ไปตลอดทางการบินกลับสู่รัฐต่างๆ ซึ่งถือได้ว่าเป็น Public Health Malpractice *(60 Minutes: The Story of the COVID Flight from Hell, October 18, 2020)*

ประเทศไทยนับว่ามีการบริหารต่อต้านเชื้อไวรัสนี้ได้ผลดีมาก โดยเฉพาะทางการแพทย์และระบบสาธารณสุขที่เข้มแข็งจากการวางแผนทางระบาดวิทยามาอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา 40 ปี ประเทศไทยมีศูนย์ควบคุมโรคติดต่อที่เข้มแข็งและมีนักระบาดวิทยา (Epidemiologists) มากถึง 183 คน และอาสาสมัครเกินกว่า 1 ล้านคนที่คอยติดตามค้นหาผู้ป่วยที่เป็นต้นตอของการระบาด (index case) อย่างเข้มแข็งและวางแผนนโยบายการป้องกันได้อย่างถูกต้องและรอบคอบรัดกุม ซึ่งเป็นหลักการสำคัญในการควบคุมโรคติดต่อ นั่นคือ ตรวจสอบ (Test) รักษา (Treat) และป้องกันการแพร่เชื้อ (Prevent) และทางรัฐบาลก็ออกผลบังคับใช้ในการป้องกันอย่างรัดกุม ซึ่งประชาชนก็ร่วมมือด้วยทำให้สามารถหยุดยั้งเชื้อไม่ให้แพร่หลายกระจายออกไปในวงกว้าง มีผู้ติดเชื้อทั้งหมด 3,317 ราย และตายเพียง 58 ราย ซึ่งไม่เพิ่มจำนวนมานับเดือน เมื่อวันที่ 1 สิงหาคม 2020 จนได้รับการยกย่องจากมหาวิทยาลัย John Hopkins ว่า บริหารการป้องกัน ตลอดถึงการดูแลรักษาผู้ป่วยได้ดีเยี่ยมเป็นอันดับหนึ่งของโลก ประชาชนไทยมีประชาชนที่ร่วมมือกัน มีสติในการใช้ชีวิต ไม่ไปมั่วสุมกันกับชนหมู่มาก มีการสวมหน้ากากเพื่อป้องกันโรคคือมีสติและไม่แพร่เชื้อโรคคือเมตตาต่อตนอื่นด้วย นอกจากนี้ ยังมีอาสาสมัครมากถึง 1 ล้านคนที่ติดตามหาผู้ป่วยที่เป็นต้นเชื้อของการติดต่อในชุมชนต่างๆ

ยิ่งไปกว่านั้น นักวิทยาศาสตร์ของประเทศไทยยังสามารถผลิตเครื่องตรวจเชื้อโควิดด้วย CRISPR-Cas13 Technology ซึ่งอ่านผลได้ภายใน 45 นาทีได้อย่างแม่นยำด้วย โดยล่าสุด Nature Communications

วารสารวิทยาศาสตร์ชั้นนำของโลก ซึ่งมีดัชนีบ่งชี้มาตรฐาน H-Index 300 ได้ตีพิมพ์ไปทั่วโลกเผยแพร่ผลงานของนักวิจัยไทย คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เรื่อง “Rapid Electrochemical Detection of Coronavirus SARS-CoV-2” (ประชาชาติธุรกิจ - 17 กุมภาพันธ์ 2564)

ปัจจุบัน ยังไม่มียารักษาฆ่าเชื้อไวรัสตัวนี้ แม้ว่ายาต้านไวรัส remdesivir (ในประเทศญี่ปุ่น ไทย และเอเซียอื่นๆ ใช้ favipiravir) จะทำให้ย่นระยะอาการให้สั้นลงได้ราว 5 วัน แต่ไม่อาจฆ่าเชื้อได้ จึงเหลือการรอในการเร่งผลิตวัคซีนที่จะให้ผลได้แน่นอนออกมาใช้ ซึ่งจะต้องใช้เวลาอีกนานหลายเดือน ทั้งนี้เพราะมนุษย์ทั้งมวลปราศจากภูมิคุ้มกัน (lack of herd immunity ซึ่งจะต้องมีภูมิคุ้มกันทั้งหมดอย่างน้อย 70-80% ด้วยการฉีดวัคซีนต่อต้านไวรัส SARS-CoV-2 นี้ จึงจะสามารถหยุดยั้งการระบาดของไวรัสนี้ได้) นี้

ดังนั้น วิธีที่แก้ที่ดีที่สุด ก็คือ การป้องกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้วยการสวมหน้ากากในที่สาธารณะ ซึ่งนอกจากจะเป็นการป้องกันไม่ให้ติดเชื้อไวรัสนี้จากการหายใจ และยังช่วยป้องกันไม่ให้แพร่เชื้อไวรัสนี้ด้วยในกรณีที่ติดเชื้อแต่ไม่มีอาการ ฉะนั้น แต่ละคนต่างต้องเตือนสติตนเองให้คอยสวมหน้ากากป้องกัน ซึ่งยังเป็นการแสดงถึงความเมตตากรุณาต่อคนอื่นในกรณีที่ตนเองอาจเป็นแหล่งแพร่เชื้อตลอดถึงเป็นการเมตตากรุณาต่อตนเองด้วย เพื่อไม่ให้ตนเองติดเชื้อ เนื่องจากเชื้อไวรัสนี้เป็นไวรัสที่รุนแรงมาก สามารถติดต่อกันได้ง่าย และเมื่อวันที่ 14 มีนาคม 2564 มีผู้ติดเชื้อทั้งหมดทั่วโลก 120 ล้านคน และคร่าชีวิตมนุษย์ไปเป็นจำนวนมากราว 2.66 ล้านคนทั่วโลกคือประมาณ 2.2% ของผู้ติดเชื้อภายในระยะ 1 ปีหลังจากที่ WHO ได้ประกาศว่าเป็น COVID-19 Pandemic เมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2563 แต่ในประเทศสหรัฐฯ ซึ่งระบบการแพทย์เจริญที่สุด กลับมีผู้ป่วยมากที่สุดในโลก มีผู้ติดเชื้อมากถึง 30 ล้านคน และตายไป 546,661(1.8%) จากโรคนี้ ซึ่งมีผู้วิจัยว่าเป็นผลสืบเนื่องมาจากระบบการป้องกันไม่รัดกุมในเรื่องการสวมหน้ากาก (Masking ซึ่งไม่มีการปรับอย่างประเทศอื่นๆ อาจห้ามไม่ให้เข้าสถานที่ต่างๆที่เข้มงวด บางรัฐและบางคนก็ไม่ยอมใส่หน้ากากอ้างว่า แต่แรกไม่ต้องใส่ พอเดือนกันยายนบอกต้องใส่ ปี 2564 บอกควรใส่ 2 ชั้นเลยงง และไม่ใส่เลยดีกว่า ซึ่งความจริงเป็นเหตุผลทางการเมือง เพราะความเชื่อตามประธานาธบดีทรัมป์ เป็นต้น ขณะที่ประเทศ Australia ปรับถึง $150 ประเทศไทยปรับ 700 บาท เป็นต้น), Social Distancing (เช่น มีผู้เดินทางช่วงเทศกาลคริสต์มาสปี 2563 มากถึง 84 ล้านคนในสหรัฐฯ ซึ่งไม่อาจรักษาระยะห่าง 6 ฟุตได้บนเครื่องบิน และการรวมกลุ่มในเทศกาลต่างๆ เช่น Memorial Day ส่งผลให้คนตายมากขึ้น), Testing (นอกจากการล่าช้าไปร่วม 2 เดือนในการผลิตน้ำยาตรวจในระยะแรกแล้ว การตรวจโดยทั่วไปก็จำกัดเฉพาะจุดและต้องไปหาแพทย์ที่สถานฉุกเฉินหรือโรงพยาบาลจึงจะได้ตรวจ ทำให้ผู้ที่ติดเชื้อแต่ไม่มีอาการซึ่งมีมากถึง

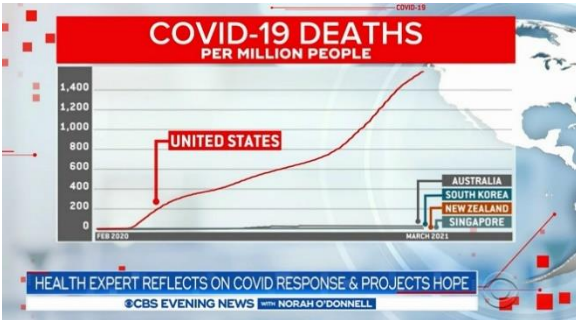
| # | Country, Other | Total Cases | New Cases | Total Deaths | New Deaths | Total Recovered | Active Cases |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | World | 120,172,752 | +131,146 | 2,661,670 | +2,493 | 96,690,335 | 20,820,747 |
| 1 | USA | 30,046,093 | +2,431 | 546,661 | +56 | 22,108,894 | 7,390,538 |

35% กระจายกันไปแพร่เชื้อสู่สังคมวงกว้าง เป็นต้น) ในขณะที่ประเทศเกาหลีใต้ สิงคโปร์ นิวซีแนนด์ ออสเตรเลีย มีการควบคุมเคร่งครัดในการใส่หน้ากาก การรักษาระยะห่าง 6 ฟุต ตามสถานที่ต่างๆ และการตรวจเชื้อที่ทำกันอย่างกว้างขวางทำให้ติดตามพบผู้ป่วยได้ทันท่วงที เยี่ยงที่ปฏิบัติในประเทศไทย

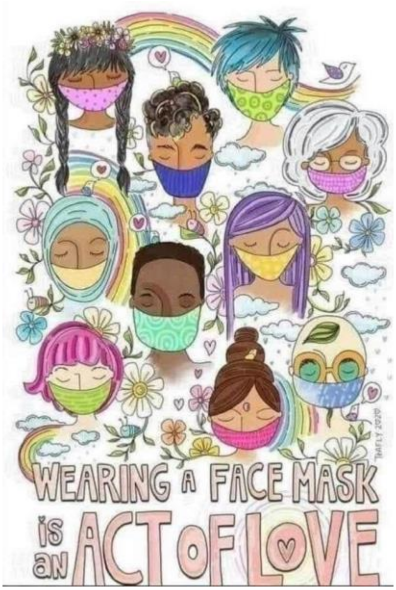
ความหวังในการหยุดยั้งการระบาดในประเทศสหรัฐฯจึงอยู่ที่การฉีดวัคซีนป้องกัน ซึ่งได้ฉีดไปแล้ว 140 ล้านรายเมื่อวันที่ 28 มีนาคม 2564 แต่ยังมีประชาการอีกจำนวนมากอาจมากถึง 40% ที่จะไม่ยอมฉีดวัคซีน ซึ่งอาจเกิดปัญหาในเรื่อง Herd Immunity ซึ่งต้องมีมากถึง 70 – 80% จึงจะอาจป้องกันเชื้อโควิด19 ไม่ให้แพร่ขยายออกไปวงกว้างได้ นอกจากนี้ หลายคนที่ฉีดวัคซีนแล้วเริ่มประมาทโดยเลิกใส่หน้ากาก และเริ่มเดินทางท่องเที่ยวหรือออกไปทำธุระต่างเมือง บางรัฐก็บอกเลิกกฏข้อบังคับ ให้กลับไปเหมือนกปติก่อนโรคโควิด19ระบาด เช่นที่รัฐ Texas, Oklahoma เป็นต้น ทำให้โรคกลับระบาดเพิ่มขึ้น มีผู้ติดเชื้อเพิ่มจากวันละ 50.000 เป็น 60,000 คนต่อวัน เมื่อวันที่ 28 มีนาคม 2564 เป็นต้น โดยเฉพาะในระยะหลังๆนี้ มีเชื้อไวรัสโควิด19ที่กลายพันธุ์ เช่น B.1.1.7 จากอังกฤษ ซึ่งทำให้ติดต่อกันได้มากขึ้น B.1.351 จากอาฟริกาใต้ ซึ่งอาจต้านภูมิคุ้มกันและทำให้วัคซีนได้ผลลดลง และ P.1 จากบราซิล ซึ่งอาจทำให้โรครุนแรงขึ้นด้วย

ประเทศไทยนั้น แม้จะเกิดการระบาดรอบสอง แต่สืบเนื่องมาจากการเริ่มประกาศปิดชายแดนเมื่อปลายปี 2563 เนื่องจากโควิด19ระบาดในประเทศรอบด้าน ทำให้แรงงานต่างชาติจากพม่าทะลักกลับเข้ามาทำงานในประเทศไทยรวมถึงผู้ลักลอบข้ามชายแดนและนำเชื้อโควิด19ที่ติดมาเข้ามาด้วย ทำให้เกิดการระบาดที่สมุทรสงครามที่ตลาดกุ้ง เป็นต้น ปัจจุบัน ประเทศไทยมีสถิติผู้ติดเชื้อ 28,734 ราย เสียชีวิต 94 ราย ฉีดวัคซีนไปแล้ว 102,050 ราย เมื่อวันที่ 28 มีนาคม 2564

นอกจากนี้ จะต้องมีสติในการป้องกันตนเองด้วยวิธีต่างๆอื่นๆด้วย เช่น รักษาระยะห่างจากกันอย่างน้อย 6 ฟุตหรือ 2เมตร ไม่ไปมั่วสุมในบาร์หรือคลับ หรือไปในสถานที่ต่างๆที่คนหมู่มากอยู่ใกล้ชิดกัน หรือในที่ซึ่งชุมนุมกันอย่างหนาแน่นหรือแออัด และทำตนให้ตรงตามกฎข้อบังคับ เช่นการเก็บกักตัวเมื่อเชื้อไวรัสแพร่กระจายในอัตราที่กลับสูงขึ้นอีก โดยเฉพาะบุคคลที่มีภูมิต้านทานต่ำ และพยายามจำกัดตนเองด้วยการลดการออกไปจ่ายตลาดให้น้อยครั้งลง โดยให้ซื้อหาสิ่งที่ต้องการให้พอเพียงอย่างเหมาะสมเท่าที่จำเป็น เพื่อไม่ต้องใกล้ชิดกับบุคคลอื่นๆซึ่งอาจทำให้ติดเชื้อกลับมาได้ และต้องไม่กักตุนของใช้สิ่งบริโภคต่างๆเกินความจำเป็น โดยต้องมีเมตตาต่อผู้อื่นซึ่งย่อมต้องใช้สิ่งของเหล่านั้นด้วยเช่นกัน นอกจากนี้จะต้องมีสติ คอยเตือน



ตนเองให้ล้างมือบ่อยๆ และพยายามไม่เอามือมาป้ายหน้าซึ่งอาจนำเชื้อเข้าจมูกได้ด้วย ตลอดถึงรักษาสุขภาพให้แข็งแรงดี เป็นต้น



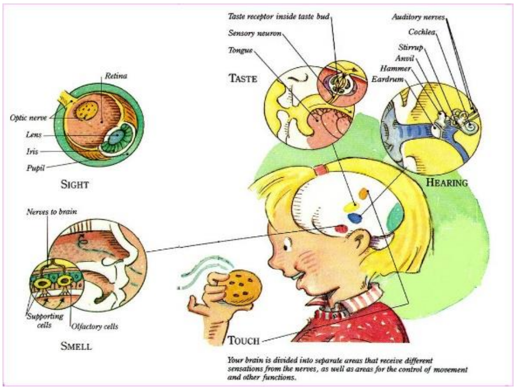

หลายๆกรณีและการป้องกันดังกล่าวข้างต้น ล้วนต้องอาศัยสติเป็นตัวสำคัญในการเตือนตนเองให้รอบคอบ สวมหน้ากากเมื่อต้องออกไปจ่ายตลาดหรือทำธุระเฉพาะที่จำเป็น และมีสติไม่ไปชุมนุมหรือสุงสิงกันโดยไม่จำเป็น

สติและพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา จึงมีบทบาทที่สำคัญในยามคับขันที่มีภัยเยี่ยงกรณีไวรัส Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) ซึ่งก่อให้เกิด Covid-19 Pandemic ทั่วโลก และผู้คนล้มตายลงอย่างมากมาย ทั้งๆที่ไม่อาจเห็นหน้าศัตรูตัวนี้ได้ก็ตาม เพราะมันเล็กมากๆมีขนาดประมาณ 120 nm (nanometer) ดังนั้นจึงต้องช่วยกันป้องกันไม่เฉพาะตนเอง แต่ต่อผู้อื่นด้วย โดยรู้จักมีเมตตาต่อกัน และกรุณาช่วยเหลือผู้ขัดสนด้วยการบริจาคเครื่องอุปโภคบริโภคต่างๆ ตลอดถึงทุนทรัพย์ในการจัดหาสิ่งของเหล่านั้นให้พอเพียงในการแจกจ่าย เป็นต้น

ในการสวมหน้ากากเพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัสโควิด19นั้น ไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นหน้ากาก N95 เพราะได้พบจากการทดลองวิจัยแล้วว่า หน้ากากผ้าธรรมดาก็สามารถป้องกันการกระจายจากละอองของน้ำลายเวลาไอ เวลาร้องเพลง หรือเวลาตะโกนหรือพูดดังๆให้ลดลงได้มาก และช่วยลดการสูดเอาละอองน้ำลายหรือเชื้อไวรัสเข้าปอดของตนเองได้ด้วย การสวมหน้ากากนอกจากจะเป็นการป้องกันตัวเองแล้ว ยังเป็นการแสดงความเมตตาต่อผู้อื่นด้วยว่า เราช่วยป้องกันผู้อื่นไม่ให้ติดเชื้อไปจากเราในกรณีที่ตัวเราเองอาจกลายเป็นผู้แพร่เชื้อ เพราะ 35% ของผู้ที่ติดเชื้อโควิด19นั้นไม่มีอาการแต่อย่างใด สติจึงมีบทบาทอย่างยิ่งที่คอยเตือนตนเองให้สวมหน้ากากเวลาเข้าไปปะปนกับผู้อื่นในชุมชน เช่นที่ตลาดหรือบนรถโดยสาร เป็นต้น

นอกจากนี้ยังต้องคอยมีสติในการรักษาระยะห่างระหว่างบุคคลให้ทิ้งระยะ 6 ฟุตอยู่ตลอดเวลา เพื่อลดความเสี่ยงที่จะติดเชื้อจากละอองน้ำลายเช่น เวลาจามและไออาจกระจายไปได้ไกลเกิน 6 ฟุตอาจไปถึง 12 ฟุตด้วยซ้ำไป ต้องคอยเตือนตนด้วยสติ รวมไปถึงการเตือนสติให้ล้างมือบ่อยๆด้วย และพึงมีสติไม่ไปมั่วสุมในที่แออัดหรือมีผู้คนหนาแน่นด้วย

## *โลกสูตรที่ 10*




[196] เทวดาทูลถามว่า

เมื่ออะไรเกิดขึ้น โลกจึงเกิดขึ้น

โลกย่อมชมเชยในอะไร

โลกยึดถือซึ่งอะไร

โลกย่อมเดือดร้อนเพราะอะไร ฯ

[197] พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า

เมื่อ*อายตนะ 6* (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) เกิดขึ้น โลกจึงเกิดขึ้น

(นั่นคือ เกิด"ผัสสะ" ผ่านอายตนะ 6 ผัสสะเป็นเหตุให้เกิดกรรม)

โลกย่อมทำความ*ชมเชยในอายตนะ 6* (เกิด"เวทนา"/ความรู้สึก --> "สัญญา"/ความหมายรู้จำได้ --> "สัญเจตนา"/รู้ด้วยอคติ --> "ตัณหา"/ความอยาก --> "อุปาทาน"/ยึดมั่น)

โลก*ยึดถืออายตนะ 6* นั่นแหละ ("อุปาทาน"ว่าเป็นอัตตาตัวตนด้วย"สัญเจตนา")

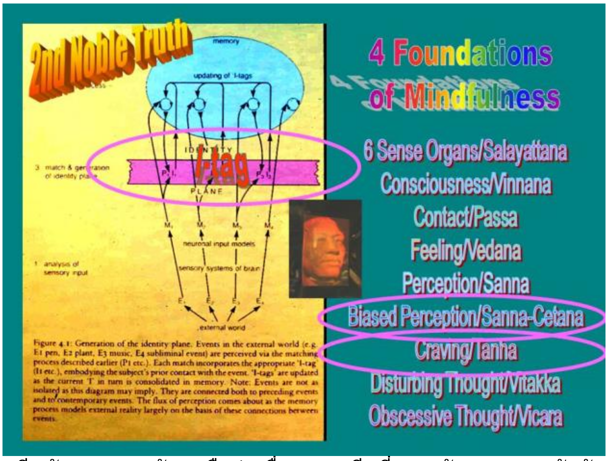
โลกย่อม*เดือดร้อนเพราะอายตนะ 6* ฯ ("ทุกข์" - อุปาทานในขันธ์ 5 เป็นทุกข์)

*(พระไตรปิฎก เล่มที่ 15 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 7 สังยุตตนิกาย สคาถวรรค)*

การที่จะดับความเดือดร้อนนั้นทำได้ เมื่อมีสติ-ความรู้สึกตัวอยู่เสมอด้วยความเพียร (อาตาปี สัมปชาโน สติมา) จึงรู้เท่าทันสภาสธรรมต่างๆที่เกิดที่อายตนะ 6 (หรือ ที่ กาย เวทนา จิต ธรรม)

ซึ่งความจริงดับได้ทุกขั้นตอนทุกระดับ (ดังที่ตรัสใน "สมุทัย" และ "นิโรธ" ไว้ใน "มหาสติปัฏฐาน 4")

แต่ที่จะดับได้ง่ายหรือชัดเจนคือช่วงระหว่าง "สัญญา" -- > "สัญเจตนา"




เพราะเป็นช่วงที่เกิดการปรุงแต่งด้วย" สังขาร"สร้างให้เกิด "นามรูป" หรือ มโนภาพ/จินตนาการ คือ รูปของความคิดที่เข้าข้างตนเองแฝงไว้ด้วยอัตตาตัวตน ก่อให้เกิดทุกข์ตามมา เพราะขาดสติ หลงเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นอัตตาตัวตน

เกิดการแปรเปลี่ยนจากการรู้ซื่อๆ กลายไปเป็นความลักคิด สร้างจินตนาการหรือมโนภาพต่างๆ ไปในอดีตบ้าง อนาคตบ้าง หรือต่อเนื่องจากอดีตที่เคยแต้นวางแผนแก้แค้น เลยไปถึงอนาคตที่จะทำอย่างไรให้เป็นไปตามแผน เป็นต้น

เกิด"ตัณหา"ความทะยานอยากด้วย กามตัณหา ภวตัณหา  วิภวตัณหา (เหตุแห่งทุกข์ - สมุทัย)

ตามมาด้วย "วิตก" (ตรึก Disturbing Thought ) และ "วิจาร" (ตรอง Obsessive Thought) จึงเป็นทุกข์

### *สติ-ความรู้สึกตัว ในการทำที่สุดแห่งทุกข์ให้แจ้ง*

“สติ”เป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา ซึ่งสามารถส่งผลได้สูงสุด คือ การสิ้นสุดแห่งทุกข์ มิใช่แค่เยียวยาหรือกำจัดความเครียด ซึ่งเป็นเพียงผลพลอยได้เท่านั้น

พระพุทธองค์จึงทรงเตือนพระสาวกทั้งหลายไว้ด้วยปัจฉิมโอวาทว่า

“สังขารทั้งหลายย่อมมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา

เธอทั้งหลายจงยังกิจทั้งปวงให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท (นั่นคือ ฝึกให้มีสติ) เถิด”

คำว่า “สติ”นั้น เมื่อกล่าวโดยลำพังโดดๆ ในพุทธศาสนา จะหมายรวมถึง “สติ” และ “ความรู้สึกตัว” (สัมปชัญญะ – ซึ่งถือว่า ละไว้ในฐานที่เข้าใจ) ซึ่งเป็นธรรมคู่ที่มีอุปการะมากต่อชีวิต

สติและความรู้สึกตัว เมื่อประกอบเข้ากับความเพียร นั่นคือ ฝึกให้มีความรู้สึกตัวและสติอยู่ตลอดเวลา (อาตาปี สัมปชาโน สติมา) จะยังผลให้กำจัดอภิชฌา (ความอยากได้มาไว้ในครอบครอง) และ

โทมนัส (ความไม่อยากได้ไว้ในครอบครอง) ต่างๆเสียได้ โดยเฉพาะ สิ่งที่ไม่ใช่เป็นของของตน หรือไม่ใช่อยู่ในฐานะของตน

นั่นคือ ให้รู้จัก สันโดษ ซึ่งมิได้หมายความว่า ให้งอมืองอเท้า เลิกขวนขวาย ไม่ขยันในอาชีพหรือกิจกรรมต่างๆ ซึ่งเป็นการตีความหมายที่ผิด และตรงกันข้ามกับความหมายที่แท้จริงที่ให้ขวนขวายอย่างเต็มกำลังความสามารถ เพราะ*ความหมายของสันโดษนั้น มาคู่กับความเพียร* นั่นคือได้ทำอย่างดีที่สุดแล้ว ย่อมพึงพอใจกับสิ่งที่ได้มาจากน้ำพักน้ำแรงและการกระทำนั้นๆ ว่าได้พยายามเต็มกำลังความสามารถแล้ว และพึงพอใจต่อผลที่ได้รับจะมากหรือน้อยก็ตาม

***สันโดษ 3*** (ความยินดี, ความพอใจ, ความยินดีด้วยของของตนซึ่งได้มาด้วยเรี่ยวแรงความเพียรโดยชอบธรรม ความยินดีด้วยปัจจัยสี่ตามมีตามได้, ความรู้จักอิ่มรู้จักพอ — contentment)

1. ***ยถาลาภสันโดษ*** (ยินดีตามที่ได้, ยินดีตามที่พึงได้ คือ ตนได้สิ่งใดมา หรือ เพียรหาสิ่งใดมาได้ ก็ยินดีพอใจด้วยสิ่งนั้น ไม่ติดใจอยากได้สิ่งอื่น ไม่เดือดร้อนกระวนกระวายเพราะสิ่งที่ตนไม่ได้ ไม่ปรารถนาสิ่งที่ตนไม่พึงได้หรือเกินไปกว่าที่ตนพึงได้โดยถูกต้อง ชอบธรรม ไม่เพ่งเล็งปรารถนาของที่คนอื่นได้ ไม่ริษยาเขา — contentment with what one gets and deserves to get)

2. ***ยถาพลสันโดษ*** (ยินดีตามกำลัง คือ ยินดีแต่พอแก่กำลังร่างกายสุขภาพและวิสัยแห่งการใช้สอยของตน ไม่ยินดีอยากได้เกินกำลัง หรือฝืนใช้ส่วนเกินที่ให้โทษแก่ตน ย่อมสละให้แก่ผู้อื่นที่จะใช้ได้ และรับหรือแลกเอาสิ่งที่ถูกโรคกับตน แต่เพียงที่พอแก่กำลังการบริโภคใช้สอยของตน — contentment with what is within one’s strength or capacity)

3. ***ยถาสารุปปสันโดษ*** (ยินดีตามสมควร คือ ยินดีตามที่เหมาะสมกับตน อันสมควรแก่ภาวะฐานะ แนวทางชีวิต และจุดหมายแห่งการบำเพ็ญกิจของตน ใช้แต่สิ่งอันพอประมาณ บางครั้งได้ของประณีตมาก็สละให้แก่ผู้เหมาะสมหรือเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อื่นที่เชี่ยวชาญถนัดสามารถด้านนั้น ก็สละให้ลาภถึงแก่ท่านผู้นั้น ตนรับเอาแต่สิ่งที่เหมาะสมกับตน — contentment with what is befitting)

สันโดษ 3 นี้ เป็นคำอธิบายของพระอรรถกถาจารย์ ซึ่งคฤหัสถ์พึงพิจารณาประพฤติปฏิบัติตามสมควร.

*(ที.อ. 1/253; ม.อ. 2/188; องฺ.อ. 1/81)*

*(จาก "พจนานุกรมพุทธศาสตร์" โดย สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ.ปยุตโต)*

“สติ” (Mindfulness) หมายถึงความระลึกได้ ในสิ่งที่กำลังหรือเคยกระทำ พูด หรือ คิด ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ส่วน “ความรู้สึกตัวหรือสัมปชัญญะ” (Self-Awareness) นั้น เป็นการรู้ซื่อๆในปัจจุบัน โดยปราศจากอคติ รู้อย่างไม่เข้าข้างตนเอง รู้โดยไม่ด่วนให้คุณค่า รู้โดยไม่เข้าไปรู้เฉพาะเข้า

ความรู้สึกตัว หรือ สัมปชัญญะ เป็นปัญญาที่ทำงานต่อสิ่งที่ปรากฏเฉพาะหน้าในปัจจุบันล้วนๆ ซึ่งเปรียบเทียบการทำงานได้ว่า สติเป็นตัวตรึงอารมณ์ไว้ (retrieve ไม่ให้อารมณ์หรือความคิดหลุดเล็ดลอดผ่านไป) และ สัมปชัญญะหรือความรู้สึกตัวเป็นตัวตรวจสอบ (Investigation) อารมณ์นั้นๆ เช่น กำลังฝันหวานมีความสุขว่า จะได้ไปเที่ยวตากอากาศชายทะเลในวันสุดสัปดาห์หน้า หากขาดสติ ก็จะหลง (โมหะ) นั่งฝันหวานไปทั้งวัน โดยไม่รู้สึกตัว แต่ครั้นมีสติเกิดขึ้น คือระลึกได้ สติก็จะตรึงอารมณ์สุขนั้นไว้ได้ทัน และความรู้สึกตัวหรือสัมปชัญญะจะตรวจสอบอารมณ์ ให้เห็นว่าอารมณ์สุขนั้น เกิดขึ้นจากความคิดที่ล่องลอยฝันหวานไปในอนาคตนั่นเอง ซึ่งอนาคตยังไม่เกิดขึ้นและยังมาไม่ถึง แต่กลับไปหลงติดดื่มด่ำอยู่ในความคิดและอารมณ์นั้นจนเสียเวลาเสียงาน ครั้นเมื่อเกิดความรู้สึกตัว ความไม่รู้ตัวก็หายไป เห็นและรู้เท่าทันความคิด เลิกถลำเข้าไปในความคิด จะหยุดและเลิกคิดได้ทันที ความคิดขาดสะบั้นลง ทำให้หลุดออกจากความคิด โลภ โกรธ หลง ที่เคยซ่อนมากับความคิดก็พลอยสลายไปด้วย ไม่หลงไปในอารมณ์ที่เคยฝันหวานไปในอนาคตนั้นอีกต่อไป ความรู้สึกตัวจึงสำคัญมาก เป็นปัญญาเฉพาะหน้า ทำให้หายหลงใหลเพราะไม่รู้ตัว สลายความลักคิดต่างๆไปหมด สามารถกลับเข้าสู่หน้าที่การงานของตน ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพอย่างเต็มที่ ไม่สูญเสียเวลาไปกับความลักคิดโดยเปล่าประโยชน์

คนเราทุกข์หรือเครียดเพราะความ(ลัก)คิด เพราะขาดสติ เมื่อมีสติและความรู้สึกตัว ก็จะหลุดออกมาจากความคิดได้เองตามธรรมชาติ เพราะจิตจะตั้งอยู่ได้ในอารมณ์เดียวในขณะจิตหนึ่งๆเท่านั้น เมื่อไม่รู้ตัวก็หลงติดอยู่ในความคิด เมื่อรู้สึกตัวก็หลุดออกจากความคิด ไม่ตกเป็นทาสของความคิด จึงหายเครียดหายทุกข์ได้ และส่งผลดีอย่างยิ่ง จนเป็นที่ประจักษ์ต่อสาธารณชนชาวโลกโดยทั่วไปที่ได้ฝึกเจริญสติและนำสติมาใช้ในชีวิตประจำวัน ด้วยเห็นประโยชน์ทันตาต่อตนเอง จนเกิดความตื่นตัวกันทั่วโลก โดยเฉพาะในสังคมตะวันตกซึ่งเพิ่งได้สัมผัสและเรียนรู้เรื่องสติเป็นครั้งแรก หลังจากการยอมรับประโยชน์ของสติในทางแพทย์โดยทั่วไป จนกระจายผลให้สังคมต่างๆนำไปทดลองปฏิบัติ มีการส่งเสริมและมีหลักสูตรสอนให้ฝึกสติ ใช้สติในชีวิตประจำวันในการควบคุมชีวิตให้ตื่นตัว ให้รู้เท่าทันความคิดของตน ซึ่งส่งผลให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถตัดสินใจต่างๆได้ถูกต้องและรวดเร็วด้วยปราศจากอคติเมื่อมีสติ-ความรู้สึกตัวเป็นพื้นฐานอยู่ตลอดเวลา

สตินอกจากจะสามารถกำจัดความเครียด ซึ่งเป็นเพียงผลพลอยได้จากการเห็นความจริงและรู้เท่าทันในเหตุและผลและการทำงานของจิตแล้ว สติและความรู้สึกตัวยังมีประโยชน์สูงสุดคือ สามารถนำบุคคลทั้งหลายไปสู่ที่สุดแห่งทุกข์หรือการดับทุกข์ได้เป็นที่สุด เมื่อความรู้สึกตัว(เปรียบเสมือนลูกแมว) ที่ฝึกดีแล้วจนแกร่งกล้าขึ้นด้วยกำลังของสมาธิ จะเกิดวิปัสสนาญาณ ปัญญาญาณ (เสมือนแม่แมว หรือแมวใหญ่ที่เลี้ยงดี

แล้ว) จะว่องไวปราดเปรียว สามารถเห็นและจับความคิดได้ทัน (เสมือนหนู ที่ออกจากรู มาวิ่งเพ่นพ่านคอยก่อหวอดกัดกินทำลายข้าวของให้เกิดทุกข์) จะสลายความคิด (ตะปบฆ่าหนูตายคาหนังคาเขา ด้วยหนีกลับรังไม่ทัน) ได้ในทันใด จึงหายทุกข์

*"สติปัฏฐาน 4"* เป็นวิธีที่พระพุทธองค์ทรงสอนแนะนำให้ใช้เป็นหลักในการปฏิบัติให้เกิดสติและความรู้สึกตัว ด้วยการเฝ้าสังเกต ตามดูรู้ทันที่ กาย เวทนา (ความรู้สึก) จิต ธรรม ซึ่งเป็นนิวาสหรือที่อยู่ของแต่ละชีวิต จึงเป็นการเฝ้าดูชีวิตจิตใจหรือตามดูรู้ทันกายใจของตนตามธรรมชาติตามความเป็นจริง จะเห็นว่าล้วนแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไม่เที่ยง (อนิจจัง) คงทนสภาพเดิมไว้ไม่ได้ เป็นทุกข์ (ทุกขัง) และไม่ใช่ของตนปราศจากอัตตาตัวตน (อนัตตา) ซึ่งรวมเรียกว่า *"ไตรลักษณ์"* ทำให้เกิดญาณปัญญารอบรู้ เลิกยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ถาวร แปรปรวนไม่คงที่ ปราศจากตัวตนที่แท้จริง

พระพุทธองค์ตรัสถึง ***"สติปัฏฐาน 4"*** ว่า

*"ทางนี้เป็นทางสายเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม (ธรรมให้บรรลุนิพพาน คือ มรรค 8) เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน"*

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ยังทรงแนะนำให้วางจิตในการเจริญสติด้วยการดำเนินอยู่ใน "ธรรมสมาธิ 5" ให้มีติดตัวอยู่ตลอดเวลา ชีวิตจะมีความสุขมากขึ้น และช่วยในการปฏิบัติธรรมอย่างยิ่งในการส่งผลให้จิตเป็นสมาธิตั้งมั่น

***ธรรมสมาธิ 5*** นั่นคือ

1. *ปราโมทย์* ทำใจให้ร่าเริง ซึ่งจะนำไปสู่
2. *ปีติ* มีความอิ่มใจ ซึ่งจะส่งผลให้เกิด
3. *ปัสสัทธิ* กายและใจสงบระงับ ผ่อนคลาย นำให้เกิด
4. *สุข* กายและใจ ซึ่งจะส่งผลสภาวจิตที่เหมาะสมให้เกิด
5. *สมาธิ* จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ จิตมีกำลัง ควรแก่การงาน

จิตซึ่งตั้งมั่นด้วยสมาธิ จะเห็นความจริงในธรรมทั้งปวงตามความเป็นจริงอย่างชัดเจนด้วยสติและความรู้สึกตัว ก่อให้เกิด ***"ยถาภูตญาณทัสสนะ"*** คือ เห็นสภาวธรรมทั้งปวงตามความเป็นจริงว่า ล้วนเป็นไปตามกฎ *"ไตรลักษณ์"* นั่นคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเมื่อยึดติดถือมั่นในกายใจ หรือ รูปกับนามหรือขันธ์ 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ว่ามีตน เป็นของตน เป็นอัตตาตัวตน ซึ่งเป็นเพียงสมมติบัญญัติที่ถูก

สร้างขึ้นมาในจิตใจ ไม่ได้มีอยู่จริง จะทำให้เป็นทุกข์ ด้วยฝืนธรรมชาติที่แท้จริงของมัน ซึ่งเป็นไปตามไตรลักษณ์

ดังที่ทรงเตือนให้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของชีวิตหรือ "ขันธ์ 5"(รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ไว้ว่า

***ภารสุตตคาถา*** - สูตรว่าด้วยภาระหรือของหนัก




ภารา หะเว ปัญจักขันธา - ขันธ์ทั้งห้าเป็นของหนักเน้อ

ภาระหาโร จะ ปุคคะโล - บุคคลแหละเป็นผู้แบกของหนักพาไป

ภาราทานัง ทุกขัง โลเก - การแบกถือของหนักเป็นความทุกข์ในโลก

ภาระนิกเขปะนัง สุขัง - การสลัดของหนักทิ้งลงเสียเป็นความสุข

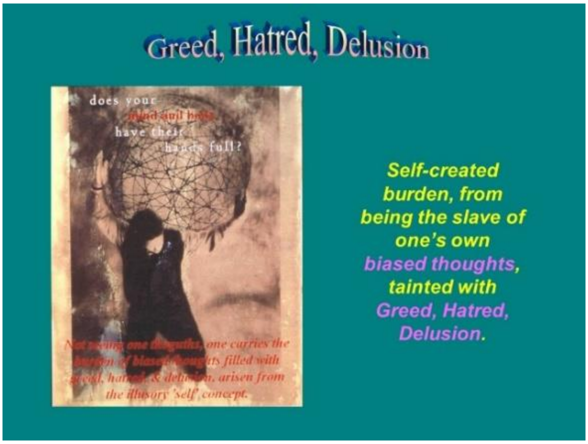
นิกขิปิตวา คะรุง ภารัง - พระอริยเจ้าสลัดทิ้งของหนักลงเสียแล้ว

อัญญัง ภารัง อะนาทิยะ - ทั้งไม่หยิบฉวยเอาของหนักอันอื่นขึ้นมาอีก

สะมูลัง ตัณหัง อัพพุยหะ - ก็เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้กระทั่งราก

นิจฉาโต ปะรินิพพุโต - เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนาดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ

*(ภารสูตร - สํ.ข. 17/53/25)*




จิตที่ตั้งมั่น มีสติความรู้สึกตัว และมีญาณรอบรู้ในไตรลักษณ์ จะเห็นทุกข์ซึ่งเกิดจากการยึดติดใน*อุปาทานขันธ์ 5* ว่าเป็นตัวตน จะเกิดความเบื่อหน่าย (นิพพิทา) คลายกำหนัด (วิราคา) และ หลุดพ้น (วิมุตติ) เข้าถึงซึ่งพระนิพพาน เป็นที่สุด

จึงกล่าวได้ว่า สติมีคุณค่ามหาศาล นับตั้งแต่สามารถลดความเครียดและความกังวลในชีวิตประจำวันได้ ฟื้นฟูจิตใจให้กลับสดชื่นแจ่มใส มีสมาธิดีขึ้น ทำให้มีชีวิตที่ตื่นตัวต่อสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง ตัดสินใจในสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้อง ไม่ลุ่มหลงติดอยู่ในความคิด จึงไม่ต้องทุกข์เพราะความคิด เกิดญาณปัญญารอบรู้ตามความเป็นจริงของธรรมชาติทั้งปวงว่าเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คลายความยึดมั่นถือมั่นในธรรมทั้งปวง และสามารถนำไปสู่ที่สุดแห่งทุกข์ได้เป็นที่สุด

"สติ" (Mindfulness) หมายถึงความระลึกได้ ในสิ่งที่กำลังหรือเคยกระทำ พูด หรือ คิด ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ส่วน "ความรู้สึกตัวหรือสัมปชัญญะ" (Self-Awareness) นั้น เป็นการรู้ซื่อๆในปัจจุบัน โดยปราศจากอคติ รู้อย่างไม่เข้าข้างตนเอง รู้โดยไม่ด่วนตัดสินให้คุณค่า รู้โดยไม่เข้าไปรู้เฉพาะเข้า ความรู้สึกตัวเป็นปัญญาที่ทำงานต่อสิ่งที่กำลังปรากฏเฉพาะหน้าในปัจจุบันล้วนๆ ซึ่งเปรียบเทียบการทำงานได้ว่า สติเป็นตัวตรึงอารมณ์ไว้ (retrieve ไม่ให้อารมณ์นั้นๆหลุดเล็ดลอดผ่านไป) และ สัมปชัญญะหรือความรู้สึกตัวเป็นตัวตรวจสอบ (Investigation) อารมณ์นั้นๆ เช่น กำลังฝันหวานมีความสุขว่า จะได้ไปเที่ยวตากอากาศชายทะเลในสัปดาห์หน้า หากขาดสติ ก็จะนั่งฝันหวานไปทั้งวัน โดยไม่รู้สึกตัว แต่ครั้นมีสติเกิดขึ้น ก็จะตรึงอารมณ์สุขนั้นไว้ได้ทัน และความรู้สึกตัวหรือสัมปชัญญะจะตรวจสอบอารมณ์ ให้เห็นว่าอารมณ์สุขนั้น เกิดขึ้นจากความคิดที่ล่องลอยฝันหวานไปในอนาคตนั่นเอง ซึ่งอนาคตยังไม่เกิดขึ้นและยังมาไม่ถึง แต่กลับไปหลงติดดื่มด่ำอยู่ในความคิดและอารมณ์นั้น (ซึ่งในทางแพทย์ได้ค้นพบแล้วว่า เพียงแค่คาดหวังคิดไปในเรื่องที่ชอบ เช่น ฝันหวานว่าจะไปเที่ยวพักร้อน ร่างกายก็หลั่งสารแห่งความสุข dopamine ออกมาแล้ว ซึ่งอาจเป็นเหตุให้จิตใจหมกมุ่นไม่ยอมออกมาจากความคิดนั้นๆ) จนเสียเวลาเสียงาน ครั้นเมื่อเกิดความรู้สึกตัว ความไม่รู้ตัวก็หายไป เห็นและรู้เท่าทันความคิด เลิกถลำเข้าไปในความคิด จะหยุดและเลิกคิดได้ทันที ความคิดขาดสะบั้นลง ทำให้หลุดออกจากความคิด โลภ โกรธ หลง ที่เคยซ่อนมากับความคิดก็พลอยสลายไปด้วย ไม่หลงไปในอารมณ์ที่เคยฝันหวานไปในอนาคตนั้นอีกต่อไป

"คนเราทุกข์หรือเครียดเพราะความ(ลัก)คิด" เพราะไม่รู้ตัว ขาดสติ เมื่อมีสติและความรู้สึกตัว ก็จะหลุดออกมาจากความคิดได้โดยอัตโนมัติตามธรรมชาติ จึงหายเครียดหายทุกข์ได้ และส่งผลดีจนเป็นที่ประจักษ์ต่อสาธารณชนชาวโลกโดยทั่วไปเมื่อได้ฝึกเจริญสติและนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน จนเกิดความตื่นตัวกันทั่วโลก โดยเฉพาะในสังคมตะวันตก ซึ่งเพิ่งได้สัมผัสและเรียนรู้เรื่องสติ และพากันตื่นตัวอย่างมากในระยะ 40 ปีหลังนี้เอง จากการที่มีผลงานวิจัยตีพิมพ์ตามวารสารทางแพทย์จิตวิทยาและวิทยาศาสตร์ จนเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปในผลดีที่เกิดจากการฝึกสติว่าเป็นความจริง มิใช่เป็นการโฆษณาแอบอ้าง

*ความเป็นวิทยาศาสตร์ของพระศาสดาและพุทธศาสนา*

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนหลักในการตรวจสอบให้เห็นความเป็นจริงต่อคำสอนต่าง ๆ ไว้ใน

*กาลามสูตร* หรือ *เกสปุตตสูตร*

พระสูตรนี้เป็นการแสดงออกอย่างสูงสุดถึงความเป็นวิทยาศาสตร์ของพระศาสดาและพุทธศาสนา เป็นการวิจัยธรรม (ธรรมวิจย) ด้วยความเป็นกลาง ไม่ให้เชื่ออย่างงมงายโดยปราศจากเหตุผล

ไม่มีศาสนาใดในโลกที่จะกล้าสอนหลักการวิจัยหรือสอนให้ตรวจสอบข้อมูลได้ด้วยตนเอง ไว้อย่างละเอียดแจ่มแจ้งโดยพิศดารได้มากไปกว่านี้อีกแล้ว นอกจากในพุทธศาสนาที่เปิดใจกว้างให้พิสูจน์ด้วยตนเอง

ถึงขนาดที่ว่าพระพุทธองค์เปิดโอกาสอย่างเต็มที่ให้ปฏิเสธคำสอนของพระองค์ก็ได้ โดยทรงสอนว่า

"อย่าได้ยึดถือโดยความนับถือว่า สมณะนี้เป็นครูของเรา"

เท่ากับว่า สามารถท้าทาย ล้มล้างหรือตัดพระองค์ออกก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเชื่อ หากปฏิบัติตามคำสอนนั้นแล้วไม่เห็นผลตามที่ตรัสไว้

พุทธศาสนาสอนให้มี “โยนิโสมนสิการ” คือ ใคร่ครวญไตร่ตรองพิจารณาตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบ อย่ารีบด่วนปลงใจเชื่อหรือคล้อยตามอย่างงมงายในสิ่งที่ประสบพบเห็น โดยเฉพาะคำสอนที่แนะนำชักจูงให้เชื่อและคล้อยตามอย่างไม่มีเหตุผล

พระพุทธองค์ได้ทรงสอนตักเตือนแก่ชาวกาลามะไว้ใน

"เกสปุตตสูตร" หรือที่รู้จักกันแพร่หลายในนามว่า "กาลามสูตร" ซึ่งเป็นหลักในการตรวจสอบความจริง โดยไม่รีบหลงปลงใจเชื่ออย่างงมงาย ให้ศึกษาและทดลองปฏิบัติดูให้เห็นผลด้วยตนเอง ดังนี้ว่า

***กาลามสูตรกังขานิยฐาน 10*** (หมายถึง วิธีปฏิบัติในเรื่องที่ควรสงสัย หรือหลักความเชื่อ ที่ตรัสไว้ในกาลามสูตร — how to deal with doubtful matters; advice on how to investigate a doctrine, as contained in the Kalamasutta)

*(1 – 4 ขึ้นกับข้อมูลจากภายนอก)*

1. มา อนุสฺสเวน (อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการฟังตามกันมา — Be not led by report)

2. มา ปรมฺปราย (อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการถือสืบ ๆ กันมา — Be not led by tradition)

3. มา อิติกิราย (อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการเล่าลือ — Be not led by hearsay)

4. มา ปิฏกสมฺปทาเนน (อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการอ้างตำราหรือคัมภีร์ — Be not led by the authority of texts)

*(5 – 8 ขึ้นกับข้อคิดจากภายใน)*

5. มา ตกฺกเหตุ (อย่าปลงใจเชื่อ เพราะตรรก — Be not led by mere logic)

6. มา นยเหตุ (อย่าปลงใจเชื่อ เพราะการอนุมาน — Be not led by inference or philosophy)

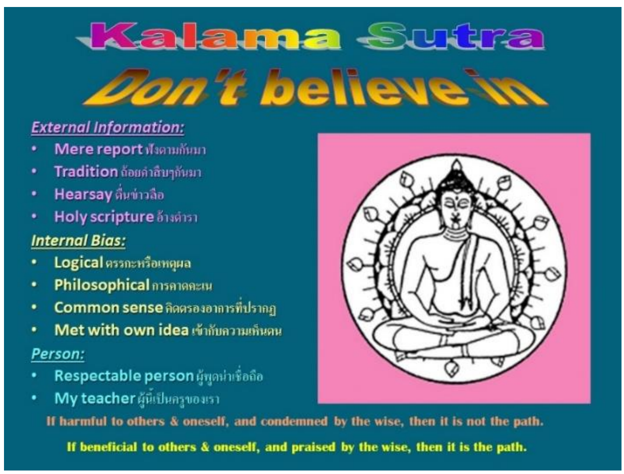
7. มา อาการปริวิตกฺเกน (อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการคิดตรองตามแนวเหตุผล — Be not led by considering appearances or common sense)

8. มา ทิฏฺฐินิชฺฌานกฺขนฺติยา (อย่าปลงใจเชื่อ เพราะเข้าได้กับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้ว — Be not led by the agreement with a considered and approved theory or met with one's own idea)

*(9 – 10 ขึ้นกับบุคคล)*

9. มา ภพฺพรูปตาย (อย่าปลงใจเชื่อ เพราะมองเห็นรูปลักษณะน่าจะเป็นไปได้ — Be not led by seeming possibilities or being a respectable person)

10. มา สมโณ โน ครูติ (อย่าปลงใจเชื่อ เพราะนับถือว่าท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา — Be not led by the idea, 'This is our teacher')




เมื่อใดท่านทั้งหลายพึงรู้ด้วยตนเองว่า ธรรมเหล่านี้ เป็นอกุศล ธรรมเหล่านี้มีโทษ ธรรมเหล่านี้ท่านผู้รู้ติเตียน ธรรมเหล่านี้ใครสมาทานให้บริบูรณ์แล้ว เป็นไปเพื่อสิ่งไม่เป็นประโยชน์ เพื่อทุกข์ เมื่อนั้น ท่านทั้งหลายควรละธรรมเหล่านั้นเสีย

เมื่อใดท่านทั้งหลายพึงรู้ด้วยตนเองว่า ธรรมเหล่านี้ เป็นกุศล ธรรมเหล่านี้ไม่มีโทษ ธรรมเหล่านี้ท่านผู้รู้ไม่ติเตียน ธรรมเหล่านี้ใครสมาทานให้บริบูรณ์แล้ว เป็นไปเพื่อสิ่งเป็นประโยชน์ เพื่อสุข เมื่อนั้น ท่านทั้งหลายควรถือปฏิบัติธรรมเหล่านั้น

สูตรนี้ ในบาลีเรียกว่า เกสปุตติยสูตร ที่ชื่อกาลามสูตร เพราะทรงแสดงแก่ชนเผ่ากาลามะ แห่งวรรณะกษัตริย์ ที่ชื่อเกสปุตติยสูตร เพราะพวกกาลามะนั้นเป็นชาวเกสปุตตนิคม

*(องฺ.ติก. 20/505/24).*

*(จาก "พจนานุกรมพุทธศาสตร์" โดย สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ.ปยุตโต)*

*วิธีที่ลัดสั้นและง่ายที่สุดในการดับทุกข์*

ถ้ารู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวได้ ก็เป็นการปฏิบัติธรรมขึ้นมาทันที เช่น เวลาที่กำลังซักผ้า ล้างถ้วย ล้างชาม เพียงแค่ผูกสติลงที่การเคลื่อนไหว (แต่อย่าเพ่งที่มือหรือแขนขา) ก็จะเกิดความรู้สึกตัว(สัมปชัญญะ) กับการเคลื่อนมันไหวในขณะนั้นๆ นั่นคือ เกิดสติ-สัมปชัญญะขึ้นได้ในชีวิตประจำวันนั้นนั่นเอง

หลักการปฏิบัตธรรมในพุทธศาสนา คือ "มารู้สึกต่อการเคลื่อนการไหวในสิ่งที่เรากำลังทำอยู่นั่นแหละ คือมันรู้สึกในการเคลื่อนไหวของกายและใจ เป็นญาณเข้ามารู้ รู้สึกที่เนื้อที่ตัวตื่นตัว มันจะเป็นใหญ่ในตัวของมันได้เอง รู้สึกใจตื่นใจ มันจะเปลี่ยนแปลงเป็นใหญ่ในใจของมันได้เอง เมื่อมันเปลี่ยนแปลง มันก็เหมือนกับเราหงายของที่คว่ำขึ้นมา มันก็เห็นว่า มีอะไรอยู่ที่ตรงนั้น

คำว่าติดต่อกันเหมือนลูกโซ่นั้น ไม่ใช่แต่ว่านั่งอยู่ในห้องกรรมฐานเพียงอย่างเดียว จะไปไหนมาไหน อาบน้ำ ซักเสื้อ ซักผ้า ก็ให้มีสติดูการเคลื่อนไหวของรูปกาย และมีสติดูจิตดูใจอยู่เสมอ นั่นแหละท่านเรียกว่า 'ปฏิบัติให้ติดต่อเหมือนลูกโซ่'

ทันทีที่ความคิดเกิดขึ้น ปัดมันทิ้งออกไปทันที และให้มาอยู่กับความรู้สึกตัว

ความคิดยิ่งเร็ว สติปัญญาก็ยิ่งเร็ว ความคิดยิ่งลึก สติปัญญาก็ยิ่งลึก ถ้าทุกวันสองอย่างนี้ยิ่งลึกเท่ากันแล้วกระทบกัน แตกโพละออกมาเลย เรียกว่า โพลงตัวออกมา ซึ่งสภาวะอันนี้มันมีอยู่แล้วในคนทุกคน

วิธีแห่งการปฏิบัติ คือการรู้สึกตัวเท่าทันความคิด ร่างกายของเราทำงานไปตามหน้าที่ แต่จิตของเราจะต้องดูความคิด

การเห็นการรู้ความคิด เป็นสองสิ่งที่แตกต่างกัน

การ'รู้'คือการเข้าไปในการคิดและความคิดก็คงดำเนินต่อไป

เมื่อเรา'เห็น'ความคิด เราสามารถหลุดออกมาจากความคิดนั้นได

เมื่อเรา'เห็น'ความคิดในทุกขณะ ไม่ว่ามันจะคิดเรื่องใดก็ตาม เราเอาชนะมันได้ทุกครั้งไป แล้วเราจะมาถึงจุดหนึ่ง ที่บางสิ่งภายในจะเกิดขึ้นอย่างฉับพลัน

การ'รู้'ความคิด จึงเป็นความรู้ของ'อวิชชา'

สำหรับผู้มีปัญญา การรู้และการเห็น สามารถแยกออกจากกันได้ นั่นคือ 'วิชชา'

ปัญญาและวิชชาจะแยกความคิดออกจากกันได้ และนั่นคือที่สุดของทุกข์

ตัวนึกคิดนี่แหละคือ ‘สมุทัย’

‘มรรค’ คือการเอาสติมาดูความคิด นี่คือข้อปฏิบัติ

การที่เราเห็นความคิดนี่เอง เป็นต้นทางพระนิพพานแล้ว เมื่อมันคิดวูบขึ้นมา เราก็เห็นปั๊บ อันกระแสความคิดนี้มันไวนัก ไวกว่าแสง ไวกว่าเสียง ไวกว่าไฟฟ้า ไวกว่าอะไรทั้งหมด

เมื่อได้เห็นสมุฏฐานความเร็ว ความไวของความคิดแล้ว เรียกว่า ‘อรรถบัญญัติ’

ให้เห็นความคิด อย่าไปห้ามความคิด และอย่าไปยึดถือ ให้ปล่อยมันไป นี่คือการเห็นความคิด คิดแล้วให้ตัดปุ๊บเลย เหมือนการวิดน้ำออกไปจากก้นบ่อ ทำอย่างนี้นานๆเข้า สติจะเต็มและสมบูรณ์ คิดปุ๊บเห็นปั๊บ อันนี้แหละคือระดับความคิด ที่เรียกว่า ‘ปัญญา’ ซึ่งเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างละเอียด

ให้รู้จักสมุฏฐานของความคิด เมื่อเรารู้จักสมุฏฐานของความคิดแล้ว เราจะได้ปฏิบัติจุดนี้เข้าไป เมื่อเราปฏิบัติจุดนี้แล้ว มันจะไปตามทางของมันเอง เมื่อไปตามทางนั้นแปลว่าเห็นถูกต้อง ก็ต้องถึงจุดหมายปลายทาง

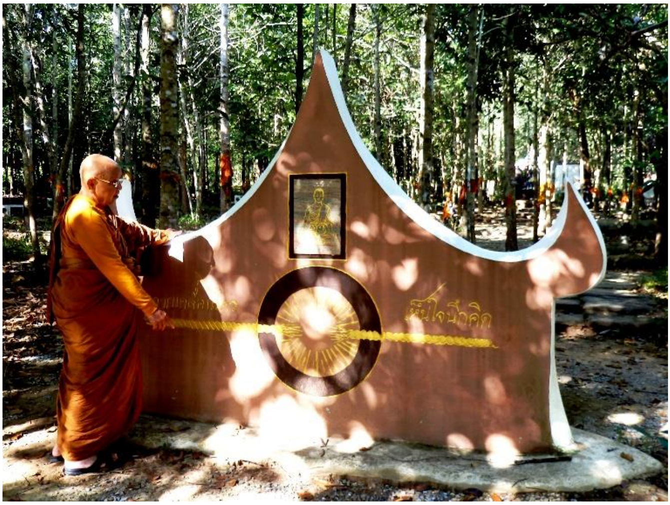
ที่เราต้องการความสงบหรือพุทธะ เราไม่ต้องไปทำอะไรให้มาก

เพียงให้ดูต้นตอของชีวิตเมื่อมันคิดมา อย่าเข้าไปในความคิด ให้ตัดความคิดออกให้ทัน”

- *หลวงพ่อเทียน จิตตฺสุโภ*



*ตัดเชือกขาด*



ภาพตัดเชือกขาด ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ในหลักคำสอนหลวงพ่อเทียนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ที่กล่าวว่า

*“การปฏิบัติธรรมต้องให้ได้ถึงจุดนี้”*

หลวงพ่อคำเขียนพาชมวัดป่าสุคะโต แล้วชี้ที่กำแพงภาพเชือกขาด พร้อมคำอธิบาย

ความหมาย ที่จารึกไส้ส่า

*"ดูกายเกลื่อนไหว เห็นใจนึกคิด"*

ว่าเป็นหัวใจให้ตัดเชือกขาด เมื่อเกิดความรู้สึกตัวจากการสร้างจังหวะ คือ ดูกายเคลื่อนไหว

ความรู้สึกตัวจะเห็นใจนึกคิด เห็นและรู้เท่าทันความคิด จะตัดความคิดขาด นั่นคือ เห็นความคิด มันจะสลายตัวไปเองในทันที

ความรู้สึกตัว ทำงานที่คลื่นสมอง 80-90 Hz (cps or Cycle Per Second) = Gamma wave

ความคิดทำงานที่คบื่นสมอง 12-38 Hz or cps = Beta wave

ดังนั้นความรู้สึกตัวซึ่งเร็วกว่าย่อมจะจับความคิดได้ทันทุกที

เสมือนตำรวจซึ่งขับรถเร็กว่าที่ 80-90 ไมล์/ชม

ย่อมจับผู้ร้ายที่ขับด้วยความเร็ว 12 - 38 ไมล์/ชม ได้ เพียงแค่เหลือบหันมาดูก็เห็นว่าเป็นผู้ร้ายที่กำลังตามจับ

ดังนั้น เมื่อมีความรู้สึกตัว จึงหายโง่ (ดับ"อวิชชา")ได้

เพราะการดูกายเคลื่อนไหว ทำให้เกิดความรู้สึกตัว จึงเป็นการเห็นใจนึกคิด (ซึ่งก็คือการเคลื่อนไหวของจิต)

เวลาคนเราคิด จะไม่รู้ว่ากำลังคิด (Thinking) เพราะจะเข้าไปอยู่ในเรื่องที่คิด (Content of the thought)

หรือดูหนังบนจอ (Movie on the Screen รู้เนื้อเรื่อง แต่ไม่รู้ว่าฉายมาจากไหน)

ดังนั้นจึงมัวหมกมุ่นกับการพอใจอยากได้ไว้ครอบครอง (อภิชฌา) หรือ ไม่อยากได้ไว้ครอบครอง (โทมนัส)

จึงไม่เห็นเหตุว่า กำลังคิด คืออาการคิด หรือ กำลังฉายออกมาจากเครื่องฉายหนังหรือ slide (Projector)

หลวงพ่อเทียนจึงสอนไว้ว่า

"อย่าเอาตัวหน้า ให้เอาตัวหลัง"

(อย่าไปดูที่หนังที่กำลังแสดงบนจอ แต่ให้ดูกลับมาดูที่ต้นตอหรือที่เครื่องฉายว่า มันฉายออกมาจากจิตด้วยความคิดออกมาคอยบงการให้แสดงบทไปตามที่มันสั่งให้ดู)

ท่านจึงสอนว่า ไม่ต้องห้ามความคิด

"มันยิ่งคิด เรายิ่งรู้" (แต่ต้องมีความรู้สึกตัวให้มาก ซึ่งไวกว่าความคิดเป็นอาวุธคอยจับผู้ร้าย)

ความรู้สึกตัวหรือสัมปชัญญะนั้น เมื่อจิตมีกำลังจากที่จิตตั้งมั่น(สมาธิ)จากการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง นั่นคือ คอยทำความรู้สึกตัว ซึ่งวิธีนี้ทำได้ง่าย เพราะเพียงแค่ผูกสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของกาย ซึ่งเท่ากับว่าสามารถปฏิบัติธรรมได้ตลอดทั้งวัน 24/7

นั่นคือ การปฏิบัตินอกรูปแบบ ซึ่งสำคัญกว่าการปฏิบัติในรูปแบบ เพราะจะสามารถทำให้เกิดความรู้สึกตัวได้ตลอดวันในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะมีเรื่องที่ก่อให้เกิดทุกข์หรือเครียดได้ทั้งวัน

การปฏิบัติด้วยการสร้างจังหวะในรูปแบบเป็นเพียงการฝึกในค่าย ให้เกิดความชำนาญในการทำให้เกิดความรู้สึกตัว

เมื่อชำนาญแล้ว จะสามารถรู้สึกตัวได้โดยอัตโนมัติได้ตลอดวันในชีวิตประจำวัน

จึงไม่หลง ไม่เครียดกับการดำเนินชีวิต เพราะจะรู้เท่าทันความคิดซึ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เห็นความคิดที่คอยย้อมจิต จะตัดความคิดทำให้หายทุกข์ ไม่เครียด

ความรู้สึกตัวเมื่อประกอบด้วยสมาธิคือจิตที่ตั้งมั่น จึงว่องไวกลายเป็น"ญาณทัสสนวิสุทธิ" คือเห็นเท่าทันความจริง

รู้เห็นเท่าทันต่อการเคลื่อนไหวหรือความคิด(จิตเคลื่อนไหว) นั่นคือ การแปรปรวนเปลี่ยนแปลง(อนิจจัง)

ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดความทุกข์เพราะทนสภาพเดิมไว้ไม่ได้(ทุกขัง)

จิตไม่อยู่นิ่ง ส่ายแส่ไปมาตลอดเวลา ไม่อยู่ใต้บังคับบัญชา (อนัตตา)

เสมือนผู้ร้ายจะคอยหนี แต่ตำรวจซึ่งเร็วกว่าไวกว่าย่อมจับได้ทันท่วงทีทุกครั้ง ถ้าหากไม่หลงไม่เผลอ คอยมีสติระลึกอยู่ ให้เกิดความรู้สึกตัวตลอดเวลาด้วยความตั้งมั่น ก็จะจับผู้ร้ายได้เสมอ หรือ

เสมือนแม่แมวจับหนูได้ทัน ซึ่งแต่แรกนั้น เป็นแค่ลูกแมว ไม่แข็งแรงไม่ว่องไว้เท่าหนูที่โตกว่า ก็ต้องฝึกหัดหรือขุน(เลี้ยงด้วยการฝึกหัด)ลูกแมวให้โตเต็มที่ (เร่งจิตให้ทำงานไวขึ้นกว่าความคิด)

เมื่อแมวมันโตเป็นแม่แมว มีกำลัง(สมาธิ) จะตะปบฆ่าหนูตายได้เอง(ตามสัญชาตญาณ)โดยทันที

มันทนดูหนูออกมาเพ่นพ่น กัดกินทำลายข้าวของไม่ได้ (ธรรมชาติแมวทนดูอะไรกระดุกกระดิกเคลื่อนไหวไม่ได้ จะคอยตะปบเล่นอยู่เสมอ)

ซึ่งภาษาพระท่านจะกล่าวว่า

“เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด จึงหลุดพ้น”

(ในพระสูตรต่างๆจึงไม่มีว่า ต้องให้ละความโลภ ละความโกรธ ละความหลง เพราะกิเลสมันไม่ฟังหรอก หรือไปสั่งจิตให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ไม่ได้อยู่ดี หน้าที่ของเรามีอย่างเดียวคือ เจริญสติ-ความรู้สึกตัวให้มาก เมื่อมันเข้มแข็ง มันจะมานั่งบัลลังก์จิตแทนความหลงหรือความไม่รู้สึกตัว จะตัดความลักคิดให้สั้นหรือน้อยลงและหมดไปในที่สุด )

ดังมีกล่าวไว้ในตอนท้ายของหลายๆพระสูตร หรือ ดังตัวอย่างเช่นใน "คัททูลสูตร" ในตอนท้าย จะตรัสถึงขั้นตอนการปฏิบัติในช่วงสุดท้าย ซึ่งก็คือ การตัดด้ายหรือเชือกขาด ต่อกลับไม่ติดได้อีกแล้ว

อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอย่างนี้

ย่อมเบื่อหน่ายทั้งในรูป เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ (ขันธ์5)

ย่อมคลายกำหนัด

เพราะคลายกำหนัดย่อมหลุดพ้น

ครั้นหลุดพ้นแล้ว (เชือกขาดแล้ว)

ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่า หลุดพ้นแล้ว. ("เมื่อถึงที่สุดแล้ว  ญาณย่อมมี" - หลวงพ่อเทียน)

รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว (เชือกขาดแล้ว หรือ ด้ายตัดขาดแล้ว)

กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว (ต่อกลับไม่ติดอีกแล้ว มันหดสั้นจากกัน มันรู้เท่าทันหมดแล้วด้วยมีสติปัญญาที่พัฒนาขึ้นมาจากความรู้สึกตัว)

กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ มิได้มี. (ไม่เป็นทุกข์อีกแล้ว เป็นอมตะ "นิพพาน" ดับเย็น สุขนิรันดร พุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาที่สอนให้ถึงความสุขสุดที่ถาวร ไม่กลับกลาย

มิใช่ว่า อะไรๆพุทธศาสนาก็สอนแต่เรื่องทุกข์ ซึ่งเป็นเพียงให้กำหนดรู้ ให้รู้จักมันว่าคืออะไร เป็นอย่างไร (อุปาทานขันธ์5) เกิดขึ้นจากอะไร (สมุทัย) และไม่ได้สอนให้ดับที่ทุกข์ด้วย ให้เพียงกำหนดรู้มัน แต่ให้ดับที่เหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) ด้วยทางสายกลาง (มรรค) แล้วจะได้ความสงบสันติสุขนิรันดร (นิโรธ)

## *วิธีเจริญสติในอิริยาบถนั่ง*

## *(ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ)*

การฝึกสติ-สร้างความรู้สึกตัวแบบนี้ ทีแรกควรนั่งอย่างนี้ นั่งพับเพียบก็ได้ นั่งเหยียดขาก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ห้อยเท้าก็ได้

1. เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง ... คว่ำไว้

2. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ... ทำช้าๆ ... ให้มีความรู้สึก

3. ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว ... ให้รู้สึก ... มันหยุดก็ให้รู้สึก

4. เอามือขวามาที่สะดือ ... ให้รู้สึก

5. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น ... ให้รู้สึก

6. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว ... ให้รู้สึก

7. เอามือซ้ายมาที่สะดือ ... ให้รู้สึก

8. เลื่อนมือขวาขึ้นที่หน้าอก ... ให้รู้สึก

9. เอามือขวาออกตรงข้าง ... ให้รู้สึก

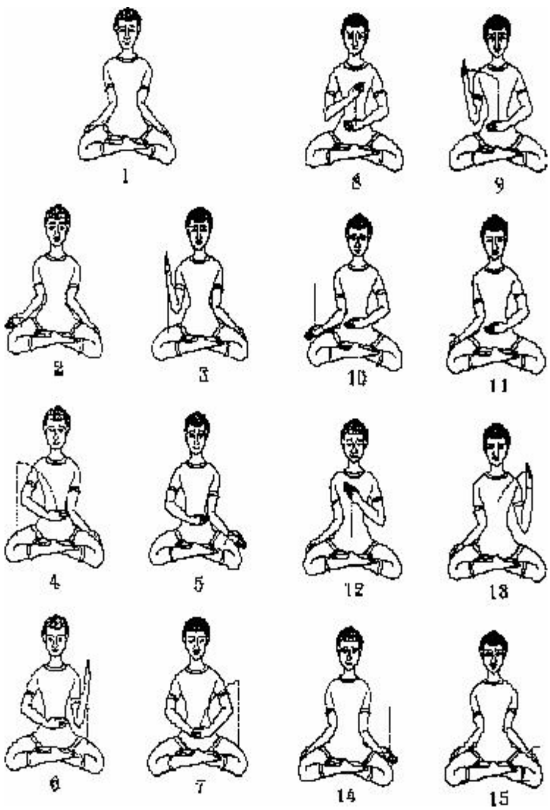
10. ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้ ... ให้รู้สึก

11. คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา ... ให้รู้สึก

12. เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก ... ให้รู้สึก

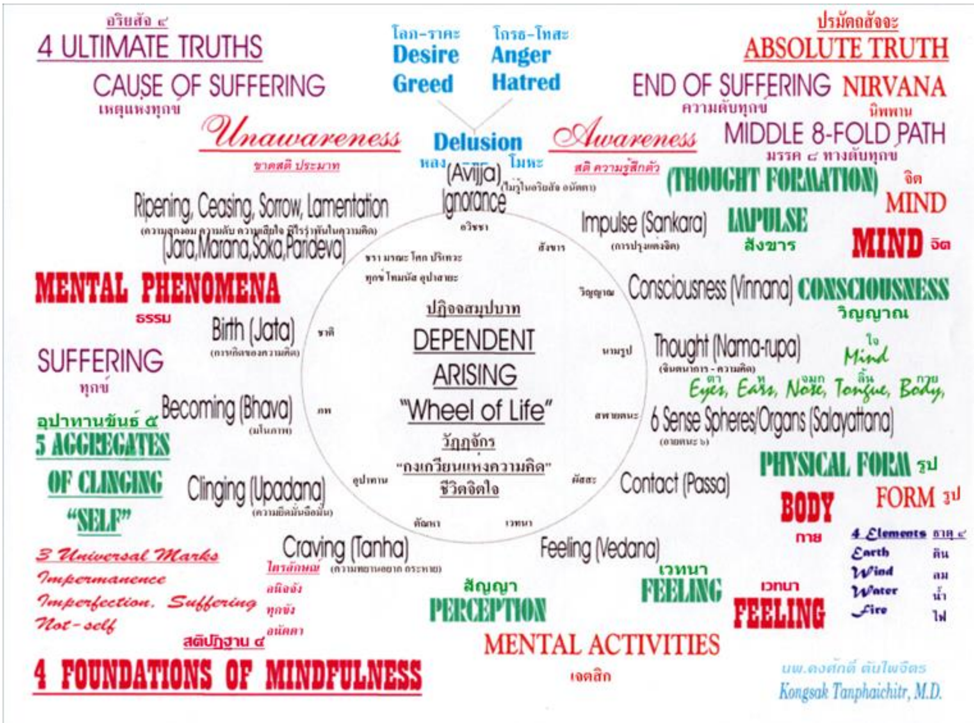
13. เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง ... ให้รู้สึก

14. ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ตะแคงไว้ ... ให้รู้สึก



**15.** คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ... ให้รู้สึก ทำต่อไปเรื่อยๆ ... ให้รู้สึก

เวลายืนอยู่กับที่ หรือ นอนหงายราบกับพื้น จะโบกมือ สร้างจังหวะ ทำความรู้สึกตัว ในลักษณะเดียวกันกับข้างต้นก็ได้ โดยเริ่มด้วยการวางมือไว้ที่ต้นขา เมื่อมีเวลาว่าง หรือ เมื่อนั่งนานๆแล้วเมื่อย จะเดินจงกรมสลับกับการนั่ง สร้างจังหวะก็ได้ โดยผูกสติ ให้มีความรู้สึกตัวต่อการเคลื่อนไหว เวลาเดิน ให้เดินตามปกติ อาจเอามือกอดอก, ไขว้หลัง, หรือกุมไว้หน้าท้องน้อย แขนจะได้ไม่แกว่งไปมา สร้างความรู้สึกตัว ให้ตื่นตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวของกาย และ สร้างความรู้สึกใจ ให้ตื่นใจอยู่กับการเคลื่อนไหวของจิต (คือความคิด) จะมีสติรู้เท่าทันความคิด ความคิดจะน้อยลง สั้นลง ขาดลง หรือหมดไป จิตจะหลุดพ้น ผ่องแผ้ว เป็น อิสระ ไม่ตกเป็นทาสของความคิดซึ่งทำให้ทุกข์อีกต่อไป





*ศ.นพ.คงศักดิ์ ตันไพจิตร รับรางวัลเสาเสมาธรรมจักร จากสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ เมื่อปีพ.ศ. 2551*




*ศ.นพ.คงศักดิ์ ตันไพจิตร รับปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ จากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อปีพ.ศ. 2553*



**ศาสตราจารย์ นายแพทย์คงศักดิ์ ตันไพจิตร**
**พ.บ.(เกียรตินิยม), FACP, FRCP(C), FACR, FAAAAI**

- ศาสตราจารย์ Professor of Clinical Medicine, Washington University in St. Louis, USA
- ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ พ.ศ. 2553
- Diplomate, American Boards of Internal Medicine, Rheumatology, Allergy & Immunology
- ได้รับรางวัลพระราชทานเสาเสมาธรรมจักร จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ พ.ศ. 2551
- ศิษย์เก่าดีเด่นแพทย์ศิริราช พ.ศ. 2554
- ประธานสมัชชาพุทธแห่งมหานครเซนต์หลุยส์ ประเทศสหรัฐ
- นายกสมาคมไทยแห่งมหานครเซนต์หลุยส์
- รองประธานกรรมการบริหารวัดพระศรีรัตนาราม ประเทศสหรัฐ
- อาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐานวัดพระศรีรัตนาราม ประเทศสหรัฐ
- อาจารย์ปาฐกถาธรรมในประเทศสหรัฐ และประเทศไทย
- เหรัญญิกและกรรมการบริหารมูลนิธิแพทย์ไทย - อเมริกา
- ได้รับเกียรติลงในสารบัญบุคคลดีเด่นของโลก & สหรัฐ Marquis - Who's Who in the World Marquis - Who's Who in America
- พ.ศ. 2510 เคยบวชเป็นพระภิกษุในฉายาว่า "ปญฺญาวโร" ณ วัดบวรนิเวศวิหาร โดยมีสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงเป็นพระอุปัชฌาย์ และได้ศึกษาปฏิบัติธรรม ณ วัดป่าบ้านตาด จ.อุดรธานี ภายใต้การสอนจากพระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน)

**ผลงานการเขียน**

- พุทธอัจฉริยะ
- สติ กุญแจไขชีวิต
- ภาวนา ภาษาธรรม
- โลกแปรผัน อัศจรรย์พุทธวิทัศน์
- Buddhism Answers Life
- Essence of Life: Mindfulness & Self-Awareness
- ไขความลับของสัจธรรมและวิทยาศาสตร์

**e-mail:** kongsakt@sbcglobal.net



ผู้เขียนเข้าเฝ้าสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายกถวายรายงานเกี่ยวกับวัดพระศรีรัตนาราม เมืองเซนต์หลุยส์ รัฐมิสซูรี เมื่อ พ.ศ. 2533



ผู้เขียนถ่ายภาพกับ พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว) ญาณสมฺปนฺโน ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เมื่อวันที่ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2542



ผู้เขียนรับเสด็จองค์ดาไลลามะที่ 14 เมื่อปี พ.ศ.2536 ที่เมืองเซนต์หลุยส์ รัฐมิสซูรี สหรัฐอเมริกา

## พุทธกับแพทย์ และ สติปกป้องเยียวยาโลก

พระพุทธองค์นอกจากจะทรงสอนคนเราให้พ้นทุกข์ และทรงสอนให้ไม่ประมาทแล้ว พระองค์ทรงรอบรู้ในการทำงานของจิตวิญญาณและทรงเชี่ยวชาญในการทำงานของระบบประสาทสัมผัสทางทวาร 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ว่าเป็นทางให้เกิดกรรมและทุกข์ พระองค์ทรงรอบรู้ในหลักการแพทย์และสาธารณสุข ตลอดถึงเวชศาสตร์ป้องกัน เพื่อไม่ให้เกิดโรคและแพร่เชื้อโรค ทรงเป็นแบบอย่างในการรักษาพยาบาลดูแลพระภิกษุที่อาพาธ ทรงสอนให้มีสติในการบริโภคเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง ทรงบรรยายถึงลักษณะของผู้พยาบาลที่ดีและเลว ตลอดถึง ลักษณะของผู้ป่วยที่ดีและเลว ทรงสอนให้ดูแลสุขภาพตลอดถึงการแปรงฟัน และทรงวางกฎเกณฑ์ในการสร้างและใช้ส้วม ทรงทราบถึงหลักสำคัญทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ ว่าในชีวิตย่อมมีความตาย (Apoptosis) ในสุขภาพย่อมมีโรค ในความหนุ่มสาวย่อมมีความชรา ควรเร่งทำกิจทั้งปวงให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

เรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ

- ชีวิต คืออะไร
- ความตาย และ ความไม่ประมาท
- ชีวิต เกิดมาได้อย่างไร
- สารพันธุกรรม – พืชนิยาม
- วิวัฒนาการของมนุษยชาติ
- การพยาบาลและสาธารณสุข
- การทำงานของระบบประสาทสัมผัส – อายตนะ 6
- วิทยาศาสตร์ของจิตและสมอง
- อมตะ – ความไม่ตาย
- สติก้าวเข้าสู่โลกตะวันตกและเขย่าโลก
- สติปกป้องเยียวยาโลก สติในชีวิตประจำวัน สติขจัดความเครียด